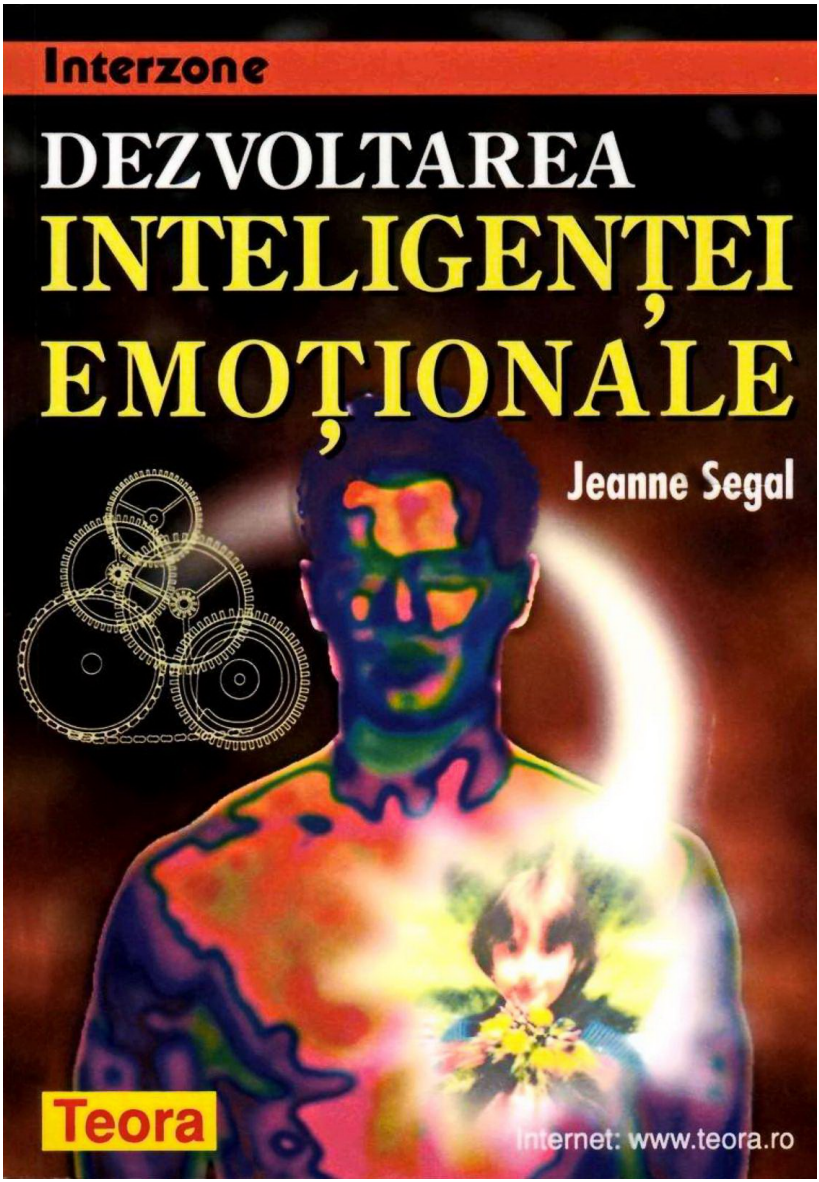

Jeanne Segal
Dezvoltarea
INTELIGENŢEI EMOŢIONALE
5
COLECŢIA INTERZONE

Au apărut:

1. Shiatsu – Tokujiro Namikoshi
2. Bioritmuri – Dan Dumitrescu
3. Kung Fu – Pelerinul taoist – Deng Ming-Dao
4. Întrebări pentru un maestru de Zen-Taisen Deshimaru
5. Vindecarea traumelor emoţionale prin homeopatie – Peter Chappell
6. Vindecare prin energia palmelor – Michio Kushi şi Olivia Oredson
7. Explorarea visurilor – Strephon Kaplan-Williams
8. Autovindecare prin tratamente naturiste – Aurelian Cârjeu Gogan
9. Exerciţii de Yoga tibetană – Christopher S. Kilham
10. Puterea secretă a sinelui – Chuck Norris
11. Autovindecarea ochilor – Joanna Rotte şi Koji Yamamoto
12. Programaţi-vă succesul!
13. — Jack Black
14. Ki – energia vitală – Louise Taylor şi Betty Bryant
15. Reiki tradiţional – Dumitru Hristenco
16. Îndrăzneşte să-ţi schimbi viaţa!
17. — Wendy Grant
18. Indologie – James şi Sheelagh Colton
19. Yoga pentru oameni ocupaţi – Miriam Freedman şi Janice Hankes
20. Chi Kung – James MacRitchie
21. Stresul teluric – Jane Thurnell-Read
22. Dezvăluirea aurei – Ruth Berger
23. Vizualizare creativă împreună cu copiii – Jennifer Day
24. Secretele încrederii în sine – Patricia Cleghom
25. Reflexologie şi terapie prin culoare – Pauline Wills
26. Puterea interioară – Christopher Kilham
27. Învingeţi stresul!

28.
— Dr/Andrew Goliszek
29. Manual de meditaţie – Dr. David Fontana
30. Chakrele şi vindecarea esoterică – Zachary F. Lansdowne
31. Terapia prin sunete – Olivea Dewhurst-Maddock
32. Ninja de fier – Ashida Kim
33. Îmbunătăţirea vederii – Dr. Robert-Michael Kaplan
34. Shiatsu şi stretching – Toru Namikoshi
35. Rezolvarea conflictelor – Wendy Grant
36. Vindecarea prin culoare – Ted Andrews
37. Gândirea pozitivă – Vera Peiffer
38. Transformarea minţii şi trupului prin Tao – Huai-Chin Nan
39. Terapia prin polaritate – Richard Gordon
40. Născut pentru succes – Colin Turner
41. Îndepărtează frica!
42.
— Vera Peiffer
43. Elemente de Yoga – Godfrey Devereux
44. Shaolin Nei Jin Qi Gong – Tehnici de vindecare – Peter Fenton
45. Modelarea vieţii – Wendy Grant
46. Gândirea pozitivă şi singurătatea – Vera Peiffer
47. Dezvoltarea inteligenţei emoţionale – Jeanne Segal
48. Ce dezvăluie piciorul – Avi Grinberg
49. Iniţiere în terapia chakrelor – Deedre Diemer

Jeanne Segal
Dezvoltarea
INTELIGENŢEI
EMOŢIONALE
Traducere de Radu Meiroşu
Teora
Titlul original: RAISING YOUR EMOTIONAL INTELLIGENCE
1999Teora

1997 by Jeanne Segal
Coperta: Gheorghe Popescu
NOT 3316 PAR DEZVOLTARE INTELIGENTA EMO
ISBN 973 – 20 – 0228-x

Pentru dulcea, binevoitoarea, talentata, frumoasa şi iubitoarea mea fiică, Morgan Leslie, care, pierzându-şi pasiunea pentru viaţă, n-a mai dorit s-o trăiască

Mulţumiri

Realizările noastre sunt rezultatul muncii multor oameni. Acest lucru este îndeosebi adevărat pentru *Dezvoltarea inteligenţei emoţionale*. Colaborarea cu editorul meu, Christine Benton, a fost deosebit de plăcută. Capacitatea, înţelepciunea şi sufletul ei m-au îndrumat şi înălţat, ajutându-mă în realizarea unei lucrări complexe, care vine în întâmpinarea multor probleme. Mulţumiri nemăsurate minunatului meu soţ, Robert, fără iubirea, sprijinul, răbdarea şi sfaturile căruia nu aş fi putut reuşi. Îi mulţumesc de asemenea lui Jody Rein, agentul meu, pentru inspiratele îndrumări, şi lui David Sobei, editorul meu de la Holt, pentru contribuţia sa critică.

Introducere

INTRODUCERE 7
1. ESTE ÎNŢELEPT SĂ SIMŢI 9
2. DE CE JOHNNY (ŞI JENNY) NU POT SIMŢI 22
PARTEA ÎNTÂI
ÎNVAŢĂ SĂ SIMŢI
3. ŞCOALA PRIMARĂ A SENZAŢIILOR 43
4. ACCEPTĂ CEEA CE SIMŢI 61
5. UN MOD DE VIAŢĂ: CONŞTIENTIZAREA EMOŢIONALĂ ACTIVĂ... 78
6. EMPATIA: DE LA INTELIGENŢĂ LA ÎNŢELEPCIUNE 95
PARTEA A DOUA
ÎNVAŢĂ SĂ TRĂIEŞTI
7. COEFICIENTUL EMOŢIONAL ÎN DRAGOSTE. 113
8. COEFICIENTUL EMOŢIONAL LA SERVICIU ss 134
9. COEFICIENTUL EMOŢIONAL ÎN CONTEXT

FAMILIAL 157
PARTEA A TREIA
ÎNVAŢĂ SĂ FII TU ÎNSUŢI
10. ZECE TREPTE ÎN DOBÂNDIREA INTELIGENŢEI EMOŢIONALE. T. 177
11. ABSOLVIREA!... 179

Emoţiile sunt foarte importante. Nenumărate dovezi arată că sentimentele sunt cele mai puternice resurse cu care este înzestrată fiinţa umană. Emoţiile ne dau conştiinţa de sine şi nevoia autoconservării, ajutându-ne să ne cunoaştem pe noi înşine şi pe ceilalţi, să comunicăm cu natura şi Universul. Emoţiile ne spun care sunt lucrurile esenţiale în viaţă – oamenii, valorile, activităţile şi necesităţile care ne motivează, ne ambiţionează, ne ajută să ne cultivăm autocontrolul şi perseverenţa. Capacitatea de a ne cultiva inteligenţa emoţională este esenţială pentru viaţa şi sănătatea noastră şi a familiei, ne ajută să întemeiem relaţii trainice şi armonioase şi ne garantează succesul în tot ceea ce facem.

Începând cu anii ’90, au fost alocate din ce în ce mai multe fonduri pentru determinarea rolului emoţiilor în vieţile noastre. Importanţa sentimentelor pentru inteligenţa şi bunăstarea noastră a făcut obiectul multor cărţi şi articole sau emisiuni mass-media. Şi totuşi, până acum nimeni nu a oferit o metodă de transformare a emoţiilor într-un instrument de autocunoaştere şi de explorare a mărilor noastre interioare.

Dezvoltarea inteligenţei emoţionale vine să umple tocmai acest gol. Beneficiind de munca şi cercetările mele din ultimii 30 de ani, cartea propune o metodă practică menită să redea abilităţii noastre de a simţi locul care i se cuvine, alături de capacitatea de a raţiona. Cartea se bazează pe credinţa că, exteriorizându-ne emoţiile şi dându-le frâu liber, activăm centri amorţiţi ai creierului şi ne sporim inteligenţa.

Puterea emoţiilor mă preocupă din 1960, de pe când eram un tânăr psiholog în consiliul Asociaţiei pentru Psihologia Umană, având ca sarcină coordonarea

conferinţelor naţionale. Inspirată de teoriile, filosofiile şi studiile despre sentimente ale unor pionieri precum Abraham Maslow, Rollo May şi Carl Rodgers, am devenit unul dintre primii practicieni din ţară specializaţi pe medicina holistică. În anii ’70, în cadrul Universităţii Los Angeles, am participat la un program de cercetare a rolului jucat de emoţii în vindecarea pacienţilor bolnavi de cancer. Programul Centrului de Arte Curative al Universităţii a fost încununat de succes, ceea ce a condus la decizia mea de a explora emoţiile.

Toţi pacienţii mei care au supravieţuit un timp mai îndelungat erau conştienţi de senzaţiile pe care le încercau şi nu s-au temut de emoţii puternice, ale lor sau ale altora. Mai mult, conştientizarea sentimentelor lor i-a impulsionat, întărindu-le dorinţa de a trăi, făcându-i să se concentreze asupra celorlalţi mai mult decât asupra propriilor dureri. Emoţiile i-au ghidat, de asemenea, în relaţiile spirituale, relaţii care, în opinia multor supravieţuitori, sunt esenţiale în procesul de vindecare.

Impresionată de aceşti pacienţi, mi-am consacrat timpul şi eforturile studierii resurselor emoţionale care au contribuit la ameliorarea sănătăţii lor.

Revăzând notiţele a şase cercetători, făcute în timpul investigaţiilor, am observat în ele trei caracteristici comune ale pacienţilor: capacitatea de a conştientiza ceea ce simţeau; capacitatea de a-şi accepta sentimentele, indiferent de intensitatea lor, şi capacitatea de a cultiva aceste informaţii emoţionale. În acest punct, întrebarea care m-a frământat şi asupra căreia mi-am concentrat munca a fost: „De vreme ce majoritatea dintre noi nu avem aceste aptitudini, cum să ni le dezvoltăm?”

Eram convinsă că răspunsurile aveam să le aflu cercetând corpul uman. Pe măsură ce-mi creştea interesul faţă de subiectul emoţiilor, mi se diminua cel faţă de psihologie. Emoţiile erau considerate maligne în procesul vindecării mentale, fiind denigrate, blamate şi, în general, ignorate ca sursă de sănătate şi de vindecare. În cele din urmă, terapia centrată pe sentimente nu numai că a fost

înlocuită de cea cognitivă, dar tratamentul medicamentos părea chiar să-şi fi asigurat întâietatea. Rolul medicamentelor era să aline durerea fizică, în timp ce rolul tratamentelor psihologice era să paralizeze activitatea emoţională. Pentru a putea reabilita emoţiile drept resursele curative cele mai puternice, aşa cum de fapt sunt, am considerat că trebuie întâi să redobândim ştiinţa de a simţi.

Astfel, în următorii 15 ani am explorat şi am dezvoltat noi posibilităţi pentru a cultiva emoţiile cu ajutorul senzaţiilor fizice şi pentru a îmbunătăţi managementul emoţional prin munca pe care am prestat-o în cabinete, clinici, spitale. Apoi, când am avut şansa să ocup funcţii de conducere în câteva organizaţii nonguvernamentale, mi-a devenit clar că aptitudinile emoţionale pe care le cultivasem în domeniul medical erau la fel de nepreţuite într-un cadru social. Odată cu moartea tragică a celui de-al doilea copil al meu, mi s-a întărit convingerea că încercarea de a ne cunoaşte pe noi şi pe ceilalţi pe plan emoţional nu poate decât să aibă rezultate profunde asupra realizărilor noastre personale şi sociale.

Aceste observaţii şi experienţe m-au determinat să mă alătur celor pentru care explorarea lumii noastre emoţionale prezintă interes. *Dezvoltarea inteligenţei emoţionale* îmi oferă şansa de a vă împărtăşi binefacerile unui dar care dă sens vieţii. Sper că această carte vă va ajuta în cultivarea inteligenţei emoţionale în viaţa de zi cu zi.

1.

Este înţelept să simţi

De ce nimeni nu o place pe Lucy Leroy? E inteligentă, conştiincioasă, organizată şi silitoare. Şi nu se poate spune că nu-i pasă de cei din jur. Dar, ori de câte ori se fac invitaţii, numele ei nu figurează pe liste. Colegii ei de serviciu îşi fac tot felul de planuri în ceea ce priveşte masa de prânz, Lucy însă mănâncă mereu singură la birou.

Dar cu Tom O’Brian ce s-o fi întâmplat? Tom era genul de puşti pe care toate mamele l-ar fi dorit. Atât de

inteligent, încât a fost trimis de părinţi la o şcoală de copii supradotaţi; atât de creativ, încât invenţiile sale au fost răsplătite cu premii potrivite mai degrabă celor mai mari decât el. Câştigase o bursă la o şcoală Ivy League, dar în ultima vreme circula zvonul că abandonase şcoala şi că repară prăjitoare de pâine. E, oare, posibil?

Dar dumneavoastră? Dumneavoastră cum vă merge? Aţi dus la bun sfârşit tot ceea ce v-aţi propus? Sunteţi mulţumit de prietenii pe care îi aveţi în preajmă? Este mariajul izvorul prieteniei, devotamentului şi intimităţii, aşa cum v-aţi închipuit? Aţi fost avansat pentru râvna pe care o depuneţi la serviciu? în general vă simţiţi bine, sau simţiţi un oarecare disconfort, din motive care vă scapă?

Dacă la majoritatea întrebărilor de mai sus răspunsul e *nu*, vă pot spune, fără a mai sta pe gânduri, ce se întâmplă cu dumneavoastră. Vă comportaţi normal. Dumneavoastră, Lucy, Tom – şi Dick şi Harry şi Jane şi Joan – vă încadraţi în acea categorie sănătoasă de americani predispuşi – ca urmare a educaţiei primite în familie, la şcoală şi la serviciu – să venereze intelectul şi să desconsidere emoţiile. Să-şi înăbuşe pasiunea şi să apeleze la raţiune pentru a-şi înţelege senzaţiile fiziologice. Pe scurt, să fie raţionali, şi nu sentimentali.

Dar ce înseamnă să fii inteligent şi ce preţ plătim pentru faptul că ne înăbuşim emoţiile? Cel puţin până la un anumit grad, această ignorare a sentimentelor ne privează de facultăţile de care avem nevoie pentru a duce o viaţă sănătoasă, plină de satisfacţii şi împliniri. Coeficientul nostru de inteligenţă (IQ) ne poate ajuta să înţelegem şi să abordăm lumea la un anumit nivel, dar emoţiile ne ajută să ne înţelegem pe noi înşine şi, prin aceasta, şi pe ceilalţi.

Fără o conştientizare a emoţiilor noastre, fără o recunoaştere şi valorificare a sentimentelor şi fără un comportament pe măsura acestor sentimente nu putem avea relaţii armonioase cu ceilalţi oameni, nu ne vom putea croi un drum în viaţă (oricât de inteligenţi am fi), nu vom lua decizii cu uşurinţă şi vom pluti în derivă, fără putinţa de a ne cunoaşte eul.

Din punct de vedere cultural, americanii (de altfel, împreună cu mai toate popoarele din Europa de Vest) au fost educaţi să se gândească la conştiinţa de sine ca la o activitate intelectuală şi prea puţin ca la o activitate cu încărcătură emoţională. Am fost învăţaţi să nu ne încredem în emoţii; ni s-a spus că emoţiile denaturează, chipurile, informaţia pe care o furnizează intelectul.

Chiar termenul *emoţional* semnifică slăbiciune, neputinţă de a te stăpâni, naivitatea copilărească. „Nu te smiorcăi, eşti mare de-acum!” – ne adresăm copilului care plânge pe terenul de joacă. „Lasă-l singur, lasă-l să se descurce!”

O dojenim pe fetiţa care aleargă să îl ajute. De fapt, noi ne mulăm personalitatea după tiparul intelectului. Capacitatea noastră de a memora şi a rezolva probleme, de a vorbi, de a scrie cuvinte şi de a face calcule matematice se măsoară uşor cu ajutorul testelor. Rezultatele sunt trecute apoi în carnete de evaluare, sub forma notelor care, în cele din urmă, vor hotărî instituţia de învăţământ pe care o vom urma şi ne vor stabili traiectoria în viaţă. Dacă nu reuşim mare lucru la aceste teste standardizate, suntem pe deplin conştienţi care vor fi urmările: tot ceea ce ne-am propus pare cu atât mai irealizabil cu cât ştim că este posibil să nu fim destul de deştepţi.

Instinctul vă spune cumva că nu e ceva în regulă? Dacă da, e pentru că societatea în care trăim ne învaţă că a fi obiectiv şi raţional e calea pe care trebuie să o urmăm, dar în acelaşi timp simţim că nu suntem numai fiinţe raţionale. Atunci când vizionăm un film care ne emoţionează, spunem despre acel film că e minunat; atunci când cineva arată compasiune, îl aplaudăm.

Problema e că ne dăm frâu liber emoţiilor numai în contextul potrivit: e OK să plângem la film, dar nu şi la serviciu; e în regulă să mergem la intuiţie atunci când jucăm poker, dar nu şi atunci când cumpărăm un produs de pe piaţă. Aici e paradoxul: ni se spune să venerăm mintea şi să ignorăm inima. Instinctiv însă, ascultăm şi ce ne spune inima şi avem senzaţia că greşim procedând

astfel. *Nu greşim cu nimic*!

INIMA ŞI MINTEA:

NU ATÂT DE SEPARATE, LA URMA URMEI

În urma studiilor făcute asupra pacienţilor cu leziuni cerebrale (accidente vasculare, tumori etc.), oamenii de ştiinţă au ajuns recent la câteva concluzii fascinante în ceea ce priveşte inteligenţa. Atunci când acele părţi ale creierului care provoacă emoţiile suferă leziuni, intelectul rămâne intact. Vom putea încă vorbi, analiza, atinge performanţe la testele de inteligenţă şi vom putea chiar anticipa cum se vor comporta ceilalţi în anumite împrejurări, dar nu vom putea lua decizii corecte în lumea reală, nu vom putea comunica satisfăcător cu ceilalţi oameni, râu ne vom putea face planuri pe termen scurt sau lung şi, în cele din urmă, nu vom putea reuşi în viaţă.

Ce se întâmplă exact la nivelul creierului nu este clar încă dar, cu ajutorul tehnologiei de ultimă oră, oamenii de ştiinţă sugerează că funcţiile raţionale şi emoţionale ale creierului se află într-o relaţie de interdependenţă.

Din punct de vedere evoluţionist, componenta emoţională a existat în creierul uman cu mult înaintea dezvoltării raţiunii (neocortexului). Mai mult, centrii emoţiei, localizaţi în creier, au evoluat şi ei în timpul dezvoltării neocortexului şi sunt acum în stadiul în care exercită o influenţă puternică asupra *tuturor* funcţiilor cerebrale. Să însemne, aşadar, că emoţia are un control mai mare asupra gândirii decât are raţiunea asupra emoţiilor? Cu doar câţiva ani în urmă, o astfel de sugestie ar fi fost luată în derâdere de oamenii de ştiinţă. Dar, la începutul anilor ’90, Joseph LeDoux de la Universitatea New York a descoperit că, înainte de a fi preluate de neocortex, mesajele preluate de simţurile noastre sunt prelucrate mai întâi în aceea zonă a creierului în care este localizată memoria emoţională – nucleul amigdalian.

Ceea ce înseamnă că inteligenţa emoţională influenţează de fapt gândirea raţională. De aceea, din punct de vedere psihologic, atunci când centrii emoţiei sunt afectaţi, inteligenţa ne este scurteircuitată. Şi totuşi,

nu e neapărat nevoie să suferim o afecţiune cerebrală pentru a ne priva intelectul de partenerul lui emoţional. Astăzi, acordăm atât de puţină atenţie sentimentelor noastre, încât resursele emoţionale ni s-au atrofiat, asemenea muşchilor nefolosiţi.

UN NUME PENTRU INTELIGENŢA EMOŢIONALĂ: EQ

Emoţia şi intelectul sunt jumătăţile aceluiaşi întreg. Iată de ce, recent, termenul inventat pentru a descrie inteligenţa inimii este EQ (coeficientul emoţional). I ŞI EQ se află într-o relaţie de interdependenţă: ei sunt incompleţi şi ineficienţi unul fără celălalt. IQ fără EQ, de pildă, te poate ajuta să iei nota maximă la un test, dar nu şi să-ţi croieşti un drum în viaţă. Coeficientul emoţional ne ajută în relaţiile personale şi interpersonale; el este responsabil pentru gradul de autoapreciere şi autocunoaştere, pentru sensibilitatea şi adaptabilitatea ta socială.

Când coeficientul nostru emoţional e ridicat, reuşim să trăim intens ceea ce ni se întâmplă şi să ne cunoaştem cu adevărat. Menţinând căile de comunicare dintre nucleul amigdalian şi neocortex larg deschise vom dobândi compasiune, empatie; adaptabilitate şi autocontrol.

EQ ne influenţează viaţa la serviciu, în familie, în societate. Ea acţionează asupra laturii noastre romantice şi chiar asupra celei spirituale. Trăindu-ne conştient emoţiile, aducem la suprafaţă lumea noastră lăuntrică şi reuşim să alegem corect ce anume să mâncăm, cu cine să ne căsătorim, pentru ce slujbă să optăm şi cum să împăcăm armonios nevoile noastre cu nevoile celor din jur.

ÎNAPOI LA LUCY

Până acum, toate bune şi frumoase, dar nu aveţi senzaţia unor vorbe goale? Şi asta pentru că, deşi v-am povestit despre EQ, nu v-am trezit niciun fel de emoţie. Am furnizat nişte cuvinte intelectului şi atât. Voi încerca, în continuare, să vă ating şi Qorzile sensibile ale sufletului, analizând modul în care un coeficient emoţional scăzut vă poate influenţa viaţa de zi cu zi.

Cei singuri au nevoie de companie

De ce oamenii cu un EQ scăzut îşi resping semenii?

Care sunt motivele pentru care Lucy nu e invitată niciodată nicăieri? Lucy e o femeie foarte irascibilă. Poate că e supărată pentru că nu a fost promovată, poate e furioasă pentru că mama ei o iubeşte mai mult pe sora sa decât pe ea!

Oricum, nu e nevoie să înşiruim toate motivele. (După cum veţi vedea, pentru a vă îmbunătăţi coeficientul inteligenţei emoţionate nu aveţi nevoie de analize psihologice sofisticate.) Lucy însă nu vrea să-şi conştientizeze furia. Nu se lasă condusă de sentimente. Şi se pricepe foarte bine la aşa ceva. Îşi anesteziază propriile emoţii, spunându-şi permanent: „Nimeni nu-mi dă nicio şansă…

Toţi sunt atât de nedrepţi… Nu e vina *mea*”. Se descarcă învinuindu-i pe ceilalţi.

Pentru că nu era conştientă de sentimentele ei şi ale eelorlaţi, Lucy era mereu luată prin surprindere şi jignită în confruntările directe. Iată de ce, acum Lucy e mereu în gardă. Dacă spui că în cameră e foarte cald, ea îţi răspunde că nici nu s-a apropiat de termostat. Când ceva o supără – şi pe Lucy o irită aproape orice – este mereu uimită, iar reacţia ei este: „Nu am greşit cu nimic”.

Oamenii sesizează furia pe care Lucy vrea să o exteriorizeze şi, tocmai de aceea, preferă să nu-i stea în preajmă. În acelaşi timp, decât să trăiască durerea de a fi mereu respinsă, Lucy se plânge obsedant de felul în care este tratată şi astfel se ajunge la un cerc vicios.

Cazul Lucy – EQ 101

Raţiunea ne eclipsează sentimentele şi blochează informaţiile furnizate de latura noastră emoţională

Pe parcursul acestei cărţi, vom vedea că între trăirea unor emoţii şi analizarea lor e o mare diferenţă. Cei mai mulţi dintre noi sunt aşi în a analiza, dar atât. Lucy îşi intelectualizează sentimentele tot timpul, alunecând de la trăire la gândire atât de uşor, încât nici nu realizează că a depăşit această graniţă. Cugetă, se chinuie, o ia de la capăt cu raţionamentul, şi astfel nu face decât să-şi

preschimbe emoţia cauzată de zbuciumul lăuntric într-o furie cu greu ascunsă.

Cu ajutorul tehnicilor prezentate în această carte, Lucy poate învăţa cum să-şi conştientizeze sentimentele fără a mai fi surprinsă de schimbările emoţionale. Un coeficient emoţional mai ridicat i-ar oferi capacitatea de a rămâne ea însăşi, chiar afectată fiind de sentimentele celorlalţi. Aceasta i-ar permite să audă lucruri neplăcute fără a mai lua o atitudine defensivă şi să rabde jignirile fără a reacţiona ostil faţă de ceilalţi. Astfel, Lucy ar deveni o persoană a cărei companie ar fi mult mai dorită.

EQ scăzut + IQ ridicat = Bun de reparat prăjitoare

De ce se pierd tipii deştepţi

Nu ştiu de ce Tom a sfârşit prin a repara prăjitoare de pâine, dar mai mult ca sigur că a ajuns la asta la scurt timp după ce a suferit un şoc emoţional.

Poate că tatăl lui şi-a părăsit familia; poate că prima lui iubită l-a părăsit pentru un fotbalist. Orice-ar fi fost, Tom şi-a pierdut încrederea, şi asta pentru că eul său gravitează în jurul intelectului.

Capacităţile noastre intelectuale sunt înnăscute şi aproape constante.

Puştii deosebit de inteligenţi iau note bune fără efort. De aceea, este greu să te autoevaluezi corect atunci când eşti mereu răsplătit pentru ceva care ţie îţi pare un har accidental. Cum a venit, tot aşa poate şi dispărea. Oameni precum Tom, care în copilărie au fost încurajaţi să venereze numai reuşitele lor intelectuale, cu preţul neglijării laturii interioare, sfârşesc prin a şti prea puţin despre sentimentele lor şi despre ei, în general. Ei vor fi devastaţi emoţional, fără putinţa de a se descurca, până şi în situaţiile minore. Dacă nu se întâmplă să fie cei mai deştepţi puşti din oraş, ei nu ştiu cine sunt. Se simt debusolaţi şi adesea sfârşesc prin a se pierde în anonimat, luându-şi un serviciu nesolicitant, renunţând la alte planuri şi complăcându-se în starea în care se află.

Cazul Tom – EQ 101

Fără EQ, IQ nu va fi niciodată complet

A-ţi imagina că poţi trece prin viaţă bazându-te doar pe un IQ ridicat e ca şi cum te-ai aştepta ca să-ţi ofere cineva pentru prima oară carnetul de conducere numai pe baza examenului scris. Coeficientul de inteligenţă prezice doar performanţele noastre pe hârtie, modul în care ne încadrăm în standardele stabilite de alţii. Coeficientul emoţional, în schimb, ne ajută să ne fixăm propriile standarde.

Şi asta pentru că EQ luminează lumea noastră interioară. Cei care posedă această inteligenţă emoţională au capacitatea de a discerne între ce este important pentru ei şi ce este important pentru ceilalţi; de asemenea, ei fac diferenţa între ceea ce le trebuie pentru a supravieţui şi un moft trecător. Mai mult, ei trec cu bine prin nenumăratele încercări pe care li le rezervă viaţa. Au un sens al proporţiei pe care majoritatea celor mai cerebrali dintre noi adesea îl pierd încă de tineri.

EQ scăzut la locul de muncă = Randament mediu garantat

Să facem cunoştinţă cu Henry. Henry e un contabil strălucit cu un IQ de 160. Henry îşi petrece cea mai mare parte din zi la birou, copleşit de cifre şi asudând contra cronometru, rar întâmplându-i-se să ajungă puţin mai devreme acasă. Henry îşi petrece majoritatea serilor plângându-se soţiei: „Şeful meu are un IQ de 90. Habar nu are ce fac eu! Colegii mei nu îmi oferă niciodată sprijinul de care am nevoie!” Ceea ce este adevărat. Dar e şi nedrept? Henry crede că da, şi tot aşa crede şi ulcerul său.

Ceea ce Henry nu i-a spus soţiei este că munca sa e neesenţială. Nu-şi dă seama că, datorită faptului că se agită şi e obsedat de detalii, nu mai are o imagine de ansamblu a tabloului şi nici nu observă grimasa, şefului, atunci când îi predă rapoarte tehnice complexe prea puţin necesare, rapoarte care sunt un adevărat chin pentru cel care le descifrează. Şi nici nu rf trece prin cap că toţi îl văd plecând, cel puţin o dată pe săptămână, mai devreme de la serviciu, dar mai nimeni nu observa că dimineaţa vine mai devreme decât toţi, din cauza ulcerului care nu-l lasă să

doarmă.

Henry nu vede de ce i-ar păsa de sentimentele altora. La urma urmei, nimeni nu-i spune o vorbă bună atunci când, an după an, avansarea îi e mereu amânată, nu-i aşa?

Cazul Henry-EQ 101

Raţiune fără simţire – nu; *simţire fără raţiune – da*

Numai intelectul nu îl poate ajuta pe Henry – sau pe oricare dintre noi – să rămână pe linia de plutire în apele nestatornice ale unui birou în care oamenii au nevoi şi aspiraţii diferite. E nevoie de empatie pentru a ghici ce anume doreşte şeful şi pentru a învăţa care anume proiecte au greutate, pentru a intui tensiunea secretarei şi a nu o suprasolicita în ziua respectivă, pentru a sesiza nemulţumirea unui client faţă de serviciile prestate, chiar când acesta nu o recunoaşte.

Cu toate că prejudecăţile noastre culturale ne îndeamnă să ne mascăm sentimentele, numai acceptarea laturii emoţionale ne ajută să raţionăm cu adevărat. Dacă Henry ar urma sfaturile prezentate în această carte şi ar învăţa să-şi cultive coeficientul emoţional, abia atunci el s-ar împlini intelectual şi social. Sigur de capacitatea sa de a percepe şi de a răspunde propriilor nevoi emoţionale, Henry ar putea veni în întâmpinarea nevoilor celorlalţi. Procedând astfel, Henry şi-ar putea găsi drumul în viaţă şi poate că, în timp, ar scăpa şi de ulcer.

Când ştii ce simţi, ştii ce vrei

Sandy nu se poate hotărî. Când ia masa la restaurant, ea comandă „ceea ce comandă toată lumea”. Se îndrăgosteşte la prima vedere, adesea de doi bărbaţi o dată. Relaţiile ei sunt intense şi de scurtă durată. Atunci când e presată să ia decizii, izbucneşte în lacrimi. „Pur şi simplu nu ştiu ce vreau!” – plânge ea.

Sandy e, cu siguranţă, o fiinţă dominată de sentimente dar, asemeni oamenilor cu un EQ scăzut, ea nu a ajuns încă să se încreadă în ele. Atunci când nu se simte în apele ei, ea încearcă să-şi asculte emoţiile care o copleşesc, dar până la urmă raţiunea îi dictează ce anume să facă şi cum să se comporte. Ea ştie că trebuie neapărat

să-şi găsească un soţ şi nu-şi ascultă inima, care-i şopteşte că acela de lângă ea nu e bărbatul potrivit.

Ştie tot ce se poate şti despre ce se poate comanda în restaurante, dar toată această ştiinţă nu o poate scoate din impasul deciziei. Capul i se roteşte şi îi vine să plângă.

Cazul Sandy – EQ 101

Luarea deciziilor este esenţială pentru îmbunătăţirea EQ

Intelectul ne poate ajuta să privim anumite lucruri obiectiv, dar nu ne poate spune cum ne simţim; sentimentele sunt acelea care împrumută înţelepciune deciziilor noastre.

Pasivitatea sau paralizia sunt numai în mintea noastră

Soţia lui Frank ar dori din tot sufletul ca el să-şi amintească să ducă gunoiul. Şeful lui Frank ar aprecia dacă el ar lua iniţiativa ori de câte ori se iveşte o problemă, fără a mai aştepta ca acea problemă să-i fie sesizată. Copiii lui Frank ar fi încântaţi dacă tatăl lor le-ar cere, o dată, să se joace cu el. Frank însuşi spune că ar dori să facă aceste lucruri, mai ales că, făcute de alţii, par uşoare. El se gândeşte la toate câte le-ar putea face şi ar trebui să le facă. Şi nu face nimic.

Cazul Frank – EQ 101

Inteligenţa nu ne împinge la acţiune; *emoţia – da*

Cuvântul *emoţie* îşi are rădăcina în latinescul *motere*, care se traduce prin „a mişca. Emoţiile ne scot din starea de paralizie, dându-ne motivaţia acţiunii. De fapt, cu cât suntem mai pasionaţi, cu atât suntem mai apţi să întreprindem ceva.

Mai mult, studiile au arătat că ne amintim în primul rând de acele întâmplări care au avut un impact emoţional asupra noastră. Oameni precum

Fl-k> care îşi privează acţiunile de orice semnificaţie emoţională, au adesea bătăi de cap în a-şi aminti ce anume au promis să facă.

a în acest stadiu, Frank poate înţelege lucid, logic, sensul unei schimbări dar, până nu va învăţa tehnica de

conştientizare a activităţii emoţionale, prezentată în cartea de faţă, el va rămâne sclavul necesităţilor intelectuale şi nu va înţelege ce şi de ce trebuie făcut cu adevărat.

Cum poate cineva atât de pătimaş să fie atât de nerealist?

Rod este un bărbat atrăgător şi, totodată, un dentist excelent. Dar temperamentul lui e mai greu de suportat decât o durere de măsea. În ciuda îndemânării sale, îşi pierde pacienţii încontinuu. Poate pentru că vorbeşte cu".

patos despre problemele lumii, în timp ce pacienţii se dau de ceasul morţii, sau poate că la mijloc e ceva mult mai personal. De pildă, Rod a tratat trei membri ai aceleiaşi familii, tată, mamă şi fiică; în mod necugetat, Rod a spus ceva care a supărat-o pe tânăra femeie. Când tatăl a pomenit despre incident, Rod şi-a trântit instrumentele şi l-a întrebat pe acesta cum poate şti ce s-a întâmplat, atâta timp cât nu a fost de faţă. De bună seamă, aceasta nu a fost o reacţie emoţională inteligentă".

Oamenii cu un EQ scăzut au şi ei sentimente, dar se poate întâmpla ca aceste sentimente să ajungă la paroxism. Într-adevăr, astfel de oameni sunt mai vulnerabili la emoţii decât aceia care le recunosc semnele fizice premergătoare pentru că, în timp, sentimentele înăbuşite îşi croiesc drum la suprafaţă, provocând indispoziţii fizice şi ieşiri necontrolate.

Rod îşi abate atenţia de la propriile sentimente neplăcute, învinovăţindu-i pe ceilalţi. Şi dând cu bâta în baltă.

Cazul Rod – EQ 101.

A te lăsa cuprins de emoţii nu este un semn de slăbiciune

Deoarece am fost învăţaţi să nu dăm semne de slăbiciune, cei mai mulţi dintre noi ne-am impus anumite reguli despre cum, când, unde şi cât de mult suntem dispuşi să ne lăsăm pradă emoţiilor. Dacă plângem, nu o facem în faţa celorlalţi. Când suntem nervoşi, ne muşcăm limba. Când suntem jigniţi, ne forţăm să schiţăm un zâmbet. Dar astfel de atitudini nu fac decât să ne

întristeze. Sănătos pentru minte, trup, inimă şi spirit este să lăsăm emoţiile să se manifeste. Dacă Rod adoptă tehnicile prezentate în această carte, va descoperi că majoritatea simţămintelor ce ies din matcă sunt de scurtă durată.

Să le exteriorizăm, şi vom avea capul limpede, sufletul mulţumit şi o mai mare stăpânire de sine. Dacă, însă, ne împotrivim, nu ne vom elibera niciodată.

EQ RIDICAT = POSIBILITĂŢI INFINITE

Poate vă e clar, acum, cât de mult ne-am uşura viaţa dacă şi dumneavoastră, şi eu, şi Lucy, Henry, Sandy, Frank şi Rod ne-am cultiva coeficientul emoţional. Nu te poţi acomoda în această lume dacă nu te simţi bine în propria-ţi piele. O dată ce vei accepta eul tău emoţional, fiecare faţetă a vieţii tale va avea de câştigat:

Tânărul Brent, în vârstă de 13 ani, a început să-şi invite părinţii la jocurile de baschet pe care le susţinea, renunţând la atitudinea izolaţionistă pe care o aborda faţă de ei, astfel încât acum părinţii lui se întreabă „Cum s-o mai fi simţind fiul nostru?" în loc de „Ce-o mai fi *gândind*? …

Anne e sigură acum că, ori de câte ori le face pe plac bătrânilor ei părinţi, îşi impune anumite standarde. Pentru prima oară în viaţa ei, părinţii îi mulţumesc pentru tot ceea ce Anne le oferă, ei dispărându-i astfel sentimentul că *îi dezamăgeşte*…

Prietenii au observat (nu fără invidie) că, după 20 de ani de mariaj, Jerr şi

Barb se comportă deodată ca şi cum s-ar fi cunoscut abia ieri. Secretul lor? Au pus manualele de educaţie sexuală deoparte şi au început să-şi împărtăşească ceea ce simt…

Părea că nu se va întâmpla niciodată dar, în cele din urmă, Sam i-a spus soţiei că are de gând să renunţe la preocupările domestice, să iasă mai des împreună în oraş, seara, fără copii, şi să se ocupe de problemele financiare ale familiei; şi s-a ţinut de cuvânt.

Până nu ştii ce vrei, nu poţi pretinde nimic.

De CE EQ ESTE UN ALIAT MAI PUTERNIC DECÂT IQ

JÂSSSÂSwă cfwei de a ™ ă-cred ce

Inteligenţă. De fapt, celor sceptici cu un în°6, leienui emoţional> nu celui de motiv foarte-puternic în favoarea EQ-" VQ1 °feri în continuare un

Îţi poţi schimba EQ-ul

IQ ne va urmări toată viaţa, nu putem scăpa de el conştienţi de senttoen Kk „întotdeau" a «ţa şi devenim pe care *'ni*, e oferă „l încihiaţicire Tin-istk-saif alte aptitudini „legate e".

d = pta «i =

predeterminat. t3U emotlonale «sa, acel potenţial e fix, emoţional depinde de cât-dâmotivat Timtetire Din (fefil ent UIU! 4 dumneav Oastră cultiva EQ-ul e ca şi cum ai? °m. fericire> am descoperit că a-ţi jocului, nu mai poţi da înapoi vei în° °e 31 devenit un Pasionat al performanţele. * P 61 mlerca Permant să-ţi îmbunătăţeşti

CUM SĂ NE CULTIVĂM INTELIGENŢA EMOŢIONALĂ

unele am % eâfa A-TaÎ lentului emo-onal. La

Pasul 1: Şcoala primară – Conştientizarea senzaţiilor prru *

despre cap, singura senzaţie pe care o simte este durerea. Aşa că, în această etapă timpurie, vom învăţa să recunoaştem senzaţiile fizice, cu ajutorul exerciţiilor din Capitolul 3.

Pasul 2: Liceuk-Acceptarea simţămintelor

A deveni conştient, fără însă a accepta emoţiile, e ca şi cum ţi-ai intra în formă, după care te-ai apuca de fumat. Ce rost mai are? În CapitoluH va voi arăta cum vă puteţi întări ceea ce eu numesc „muşchiul emoţional. Astfel, veţi putea convieţui cu emoţiile şi sentimentele voastre, cu ceea ce aţi aflat despre voi înşivă, şi mai ales i-o veţi putea „reteza" intelectului, ori de câte ori acesta va încerca să se amestece şi să distorsioneze mesajul emoţional recepţionat.

Pasul 3: Facultatea – Rezistă cât mai mult

Câtă vreme sunteţi în liceu, vă puteţi dezvolta destul de bine latura emoţională, conştientizând-o şi acceptând-o, dar acum sunteţi la facultate, departe de casă pentru prima dată. Acum rivalităţile se intensifică, relaţiile se ramifică, responsabilităţile se înmulţesc. Aveţi nevoie de o cale pentru a păstra ceea ce aţi câştigat, acum, când sunteţi pe coridoarele vieţii.

Conştientizarea *activă* a stărilor afective – exteriorizarea şi trăirea din plin a emoţiilor de zi cu zi – şi împletirea lor cu abilităţile cognitive e o dovadă de mare sensibilitate. În Capitolul 5 vă voi arăta cum să faceţi din manifestarea stărilor afective un obicei în viaţă.

O absolvire din care *veţi avea* numai de câştigat

Beneficiile unui EQ ridicat se propagă în cercuri din ce în ce mai largi.

Altfel spus, celor cărora le pasă de ei înşişi le pasă şi de semenii lor. Astfel, răsplata pentru recunoaşterea şi acceptarea emoţiilor şi pentru ignorarea presiunilor externe constă în capacitatea de a intra pe frecvenţa celor din jura tău. În Capitolul 6, vom învăţa cum să echilibrăm balanţa între grija pentru ceilalţi şi grija pentru noi înşine.

CÂT DE DOTAT EMOŢIONAL SUNTEŢI?

Aşa cum am spus, oricine poate intra la această şcoală, oricând. Dar e bine să ştim ce pregătire aveţi. Să începem, aşadar, prin a vă măsura muşchiul emoţional pe care îl aveţi deocamdată.

TEST

Un scurt examen de admitere

Completaţi următo-k fonatii-cu-T °U aveţi Voie să vă gândiţi!

Întotdeauna. Răspundeţi cât de repede *nu-hi – arareori> câteodată*, *frecvent* MUÂS – tdeltual posibilitatea să se afirme* * ** 3 „U da astfei

3. Mă supăr atunci câr J ™ ru? inez) recunosc.

4. Râd de punctele mele slab™” 6 pric, cnos ™ mine.

«care, e

I

fi frică. ga gama de senzaţii în fiecare zi, inclusiv

tristeţe, mânie *a* m5 f „Pierd capul.

a mi? rsrsati».

dumn nust ta1 ffi-wel î, g asUpra Antelor terss’s să-rî.

=, precedent, e, i. a înapoiat cartea „a – S

poate fi atât XXSh-l s-a” 8 ** renega propriile sentimente

Îmbrace forma simplificării şi subestimar1” ™163™35 reacţie e Posibil să nu sunteţi încă pregătit pen-u a *acc-L7* aâinseamn* ce

— *rfenit pentru a schimba vreunul* – invafă emoţiile, răspunde cu „niciodată” la întrebările? *ralpunsuri*? Rod a început prin a celelalte. Apoi, s-a ridicat de la birou *™ Par? 1 CU „întotdeauna” la răspunsurile, înlocuind toate răspuns? ° Cafea s-a întors, a şters

— Câteodată”. După ce a mai parcul f cu arareori” sau ca o dată, şi-a mâzgălit nervos răspunsurile, a scris peste tot „câteodată”, a rupt apoi pagina din carte, a mototolit-o şi a ieşit val-vârtej din cameră.

Evident, nu sunteţi singurul căruia testul i-a arătat că se află sub controlul raţiunii. În Capitolul, 2 vă voi explica de ce ne aflăm cu toţii în aceeaşi barcă.

Dar, chiar dacă aveţi sentimentul că aţi trecut acest test, este posibil ca răspunsurile dumneavoastră să nu vină din inimă, în ciuda intenţiilor. Mai important, în acest stadiu, e cum v-aţi simţit atunci când aţi dat acest test şi cum vă simţiţi acum. Chiar şi lucrurile neplăcute pe care le-aţi aflat, ca de pildă cât de stresat aţi fost din te miri ce, vă pot ajuta în cultivarea afectelor. Profitaţi de orice şansă care vi se oferă! Vă aflaţi în pragul uşii, gata pentru a porni în aventura emoţională!

PRIVIND ÎN VIITOR:

TOTUŞI, CE PRESUPUNE ACEASTĂ DIPLOMĂ?

Să nu înţelegem totuşi că a-ţi mări coeficientul emoţional nu presupune şi riscuri. Preţul pe care îl plătim pentru a afla ceva despre noi înşine cu ajutorul emoţiilor ne poate nărui convingerile despre cât de siguri ne simţim sau despre cât de mulţumiţi suntem de alegerile făcute. Aşa că mulţi dintre noi ar prefera să nu fie conştienţi de

vulnerabilitatea şi culpabilitatea lor.

Atunci de ce să riscăm? Pentru că siguranţa se obţine cu preţul singurătăţii, izolării şi al stresului. Şi pentru că EQ activează adevăratul potenţial uman.

Studiile au arătat că numai prin afirmarea emoţiilor noastre ascunse şi rudimentare ne putem elibera şi înălţa personalitatea. Dacă suntem dispuşi să învăţăm a ne recunoaşte furia care ne întunecă minţile, tristeţea care ne amărăşte inima şi temerile care ne fac să tremurăm, atunci vom atinge extazul.

Aşa cum veţi vedea în Capitolele 7, 8 şi 9, aceste lecţii vă oferă reţeta pentru trăirea din plin a vieţii conjugale, familiale şi profesionale.

Vă invit, aşadar, în şcoala inimii. Vă promit că, urmând exerciţiile din această carte, veţi putea înfrunta surprizele emoţionale pe care vi le rezervă viaţa, veţi înţelege cum se simt cei din jurul nostru şi de ce uneori au atitudini care ne provoacă suferinţă, veţi putea, în sfârşit, să fiţi decis, să evitaţi izbucniri emoţionale neadecvate, să creşteţi copii cât mai sănătoşi din punct de vedere emoţional şi să comunicaţi cu lumea. O promisiune mare, nu-i aşa?

A simţi înseamnă a crede.

2.

De CE Johnny

(ŞI JENNY) nu pot simţi *mmmm*

= 3SS = – =

Înarmat cu bomboane sau ni – du v ap aşezat la televizor.

™ vă mai gândea durere „P î „«™nd, a susg = şi = s iisssiiiP

această concepţie. Totodată, el va determina atât coeficientul dumneavoastră emoţional (EQ), în funcţie de comportamentul dumneavoastră din anumite situaţii, cât şi locul în care veţi putea găsi resursele pentru a-l îmbunătăţi.

O dată aflaţi în posesia acestor informaţii, vă veţi putea înscrie la şcoala inimii. Cele câteva exerciţii din

acest capitol vă vor pregăti pentru redeşteptarea emoţiilor adormite.

Semnalul de alarmă pe care-l auziţi este sunetul inimii dumneavoastră, care începe să se facă auzită. Nu este, oare, momentul să o ascultaţi?

Să începem cu un mic test de aptitudini.

TEST

Măsuraţi-vă aptitudinile emoţionale

Completaţi toate spaţiile libere în 90 de secunde. Nu vă gândiţi, doar scrieţi.

Dacă aveţi un cronometru, porniţi-l acum.

1. Sunt mult prea.
2. Eu ar trebui sa.
3. Dacă mi-ar păsa de aş.
4. Sunt tot timpul conştient de cât de rău mă şi.
5. Nu sunt destul de.
6. meu e prea.
7. Ori de câte ori, mă autopedepsesc prin
8. Nu ar trebui să atât de des.
9. Întotdeauna sunt dezamăgit de.
10. În comparaţie cu, eu sunt.
11. Bărbaţii sunt şi ei ar trebui sa.
12. Femeile sunt şi ele ar trebui sa.
13. Să îmbătrâneşti este.
14. Tinerii sunt şi ei ar trebui sa.
15. Liberalii sunt şi ei ar trebui sa.
16. Democraţii sunt şi ei ar trebui sa.
17. Dreptul la religie este şi ar trebui.
18. Mass-media este şi ar trebui.
19. Eu sunt şi ar trebui sa.

Să vedem ce aţi făcut.

1. Rezolvarea testului v-a luat mai puţin de 90 de secunde? Dacă da, înseamnă că deciziile pe care le luaţi nu sunt total controlate de raţiune.

Asta e bine, sunteţi pe calea cea bună în ceea ce priveşte activarea emoţiilor.

— Gggaggj WELIGENTTI! EMOŢIP –, p

Kioarece

Dacă v-aţi simţit umilit, nu vă învinovăţiri p „t0 fi ace? d anicare a făcut acest test a simţit cumii 5Care Persoană pe care o ştiu şi a auzit o voce care o juă al ce, măufă°™Wdei „d „Stâf?

natunda. Ani de-a rândul societatea în care *” * ° reae = ţie lacăt ininu, şi să acţionăm conform raţiunii învăţat şi Pn

Ei bine, cu toţii avem de ce ne dewăţ”.

LECŢII EMOŢIONALE ale ANILOR copilăriei

— Anuldecă ce «ce-Slle”.

manifestării instinctului primordW de™ P „K decât o dovadă a tristeţii, desperării şi fricia” Tpă ™*ce*, mâniei şi fi prima ne împovăra cu emoţiile neSveil? *™ „” „«M* noastre a s-m² pană la maturitate, când încercămsăalMStă teamă

Astfel, gândim că motivul pentru care nu ar ni h apeltad la «ţiune.

e a emoţiile sunt periculoase. Vă mai amintiri *ră* H SImpm nume este acela înşivă în acest scenariu? nd aţi intrat şi dumneavoastră

TEST

Unde (*i-e* Wma> *acolo*”.

când prea bine arunci propriile sentimente. Astăzi încercăm SSâf 3U 3CUT să ne fie ™şine de ram, glumind pe seama replicilor autoritarei dnt? t 0663 Ce ne ar putea sau „O să-ţi dau una ca să ai de ce plângei” Adfv” i „f-l™ că *a*? *aam Zls* eu”.

cauza acestor amintiri. Ceea ce vă cer acu-T „suferim>încă din obişnuiau părinţii să vă spună când eraţi ce-il P „T Să Vă ce metode pe care le cunosc de a derula firul îi p – 6 °ele mai bune orientam dumneavoastră antisenăta3 3 junge la onă™a

Mama spunea întotdeauna”.

a spunea întotdeauna, „«

1.

Scrieţi pe o foaie de hârtie o listă cu ceea ce obişnuiau să vă spună părinţii.

2. Amintiţi-vă şi aşterneţi pe hârtie expresiile

inconfundabile ale părinţilor şi ale rudelor apropiate atunci când vă priveau.

3. Uitaţi-vă din nou pe liste. Bifaţi acele afirmaţii al căror mesaj este negativ în ceea ce priveşte emoţiile în general.

4. Acum bifaţi acele afirmaţii care vizează ceva ce aţi făcut dar care v-a determinat să vă fie ruşine de cel care *sunteţi*.

5. Comparaţi numărul bifărilor de la punctele 3 şi 4 cu numărul total al propoziţiilor scrise.

Aţi bifat mai mult de jumătate dintre propoziţii? Nu m-ar surprinde, pentru că mesaje antisentimentale sunt pretutindeni. Şi avem, de asemenea, tendinţa de a păstra în memorie ceea ce ne-a impresionat negativ un timp mai, îndelungat decât alte evenimente, iar atunci când coeficientul dumneavoastră emoţional (EQ) este scăzut nici măcar nu înţelegeţi că emoţiile din trecut vă influenţează prezentul. Parcurgând acest test v-aţi dat probabil – cu surprindere – seama de faptul că, oricât de bine intenţionaţi şi iubitori au fost părinţii dumneavoastră, ei v-au inoculat sentimentul ruşinii.

Păstraţi rezultatele acestui test, căci veţi avea nevoie de ele la Capitolul 9.

TEST

Vă găsiţi cu uşurinţă locul într-un context definit?

Chiar dacă pentru dumneavoastră căminul a fost Paradisul, aţi avut întotdeauna contacte cu o lume mai largă – şcoala, prietenii, comunitatea – care v-a influenţat şi ea, prin multitudinea de mesaje emoţionale inevitabile.

Felul în care mesajele lumii exterioare v-au influenţat şi v-au făcut să vă simţiţi util şi binevenit se reflectă astăzi în gradul dumneavoastră de adaptare la această lume. Pentru fiecare dintre calităţile menţionate mai jos, acordaţi-vă o notă, de la 1 la 10, nota 1 corespunzând afirmaţiilor celor mai puţin adevărate, iar nota 10 – afirmaţiilor absolut adevărate.

1. Întotdeauna respect regulile.

123456789 10

2. Întotdeauna mă simt bine într-un cadru organizat, cluburi, asociaţii etc.

123456789 10

3. Sunt un perfecţionist.

123456789 10

4. Îmi place să planific totul cu mult timp înainte.

123456789 10

1

2 – „ale ori pot.

6. Nu mă jenez niciodată-atunci când greşesc. 7 8 9 10

7. Prefo să conduc, decât să fiu condus. 6 7 8 9 10

fD oWcei. onlndemălc, stocă nu6 raigăse Je, ocul.8 9 10

9. Binele comun-Întotdeauna CJ, mai O

10. Niciodată nu-mi dezvălui sentimentele în public. 8 9 10

ce – i – atâta vreme cât ele nu vă modifică valorii*? l? tifl să urmafi regulile îngăduitor cu oamenii, oidumneavoastră6 incine-6 De 3Semen ea sumane sunt inevitabile. Aveţi un coeficient, pentru că că viciile

— Societatea încarea, i.

Provemp dintr-un mediu familial du" EO *S*, *7*fie că on" *mn* = \ antiemop onal venit din afară incit pulet Para ave* încredere îl/că? * „* „ – dumneavoastră. Gândifi-vă la acest test, căci «d % în

„Să-ţi fie ruşine…"

0 – unde**

bine să-i vezi decât să-i auzi" Nnte" faze de genul „Pe copile mai când zâmbeşti". Astfel de afirmaţii ne *fa7 tă nef „Eşti* mu, mai drăguţă emoţii neplăcute, cum ar fi *mânia TJstetea J*? de *faptul* că's™ fim sentimentele, nu merită să li sâasnăe – „ °ricare auzi, „Nu e politicos să te uiţi insistent 1 O astre; („u nfâî râde aşa tare, te vor acolo până te linişteşti". Toate acestea nefal Trf " Du-te în camera ta şi rămâi înşine şi de emoţiile noastre, pentru că părintr" 1 n°U S3 06 fie m? ine de noi distincţie între acţiuni inacceptabileşia" 051" nu s-au este™ să facă poţi fi atât de

sigur că mama a fost furioasă rfn S3U em°În acce Ptabile. Cum atunci când n-a vrut să-ţi ° 3 doar Pentru că l-ai pedepsit ne R.llv tu te-ai înfuriat pe Billy când el ţi™63 3 deza Probat faPtul că

Ideal este să-ţi asiguri spatele, să nu-ţi arăţi sentimentele şi să-ţi controlezi comportamentul – aceasta este calea aprobată de toate instituţiile sociale din afara căminului. Atunci când şcoala, biserica, societatea în general ne-au trâmbiţat reguli şi, ne-au fixat standarde pentru a fi acceptaţi din punct de vedere social, ne-au învăţat de fapt să nu ne încredem în emoţiile noastre. De fapt, toate aceste învăţături nu sunt decât ecouri ale celor auzite de la părinţii noştri: „Suportă, fii bărbat!" – spunea antrenorul de fotbal; „Zâmbeşte dacă vrei să fii iubită!" – îţi spuneau mereu femeile fotografiate în revistele tale preferate.

Aşa cum şi testul precedent a demonstrat-o, nu mai este deci de mirare faptul că majoritatea oamenilor fie respectă cu sfinţenie regulile impuse de societate, fie le resping total. Ei nu au încredere în capacitatea lor de a decide ce este mai bine pentru ei, nu se pot adapta schimbărilor şi nu pot răspunde nevoilor conflictuale, pentru că nu au încredere în ceea ce simt. Aşa că, dacă nu aţi obţinut rezultate grozave la test, este pentru că sunteţi încă guvernat de teamă şi ruşine, induse, în parte, de societate. Coeficientul emoţional, însă, vă poate schimba viaţa.

Amintirile care obsedează

Impresiile neplăcute, am spus mai devreme, tind să ne urmărească toată viaţa, şi de aceea creştem păstrând în noi ruşinea şi temerile. Lecţiile emoţionale pe care le primim încă de la vârste foarte fragede ne fac să ne simţim inutili când suntem copii şi ne împiedică să gândim corect şi să fim înţelepţi când am devenit adulţi, şi toate astea din cauza uneia dintre cele mai vechi structuri ale creierului.

Centrii emoţionali ai creierului au avut iniţial funcţia de a ne proteja de pericole: avertizându-ne prin senzaţii fizice neplăcute, ei ne determinau să acţionăm, pentru a ne

salva viaţa. Astăzi, emoţiile continuă să ne trimită semnale dureroase atunci când suntem trişti sau supăraţi, dar noi nu mai avem încredere în aceste mesaje. Ne este ruşine de ceea ce simţim şi, în consecinţă, ne temem de propriile senzaţii. Pentru a ne diminua teama, apelăm la centrii raţionali ai creierului încercând să nu permitem mesajului emoţional să ne afecteze.

Uf! – ne gândim – am reuşit să scăpăm de sentimentul acela îngrozitor, şi acum suntem în siguranţă.

Dar nu aţi scăpat. Amigdala, banca noastră de date emoţionale, a înregistrat nu numai mesajele emoţionale şi cauzele lor, dar şi teama asociată acestora. Acum, ori de câte ori ni se întâmplă să primim un astfel de mesaj, amigdala ne avertizează din ce în ce mai tare. Avem în continuare tendinţa de a acţiona sub imboldul mesajelor centrilor emoţionali, dar acum ne manifestăm altfel, exagerăm sau ne comportăm inadecvat. Mânia acumulată împotriva tatălui tău de te miri care coleg al său se revarsă neaşteptat, douăzeci de ani abandădeăf Teama *”»

„SKSR 5 i n „°* * *? *e* ™ r re atiei tak.

a5 ază h asr „r; te tttt ţ”. feM de – * →

de astăzi pentru că le identificat! în mnr vedli. Nu puteţi face faţă crizelor niciodată ce anume vă poate face fericit ţi-e°U Cehde. ieri-Nu veţi afla nu cunoaşteţi nici „gustul” fericirii şi nici pe ceuât-S*828 deoarece în” ve – de a o lua la fugă din faţa dificultăţilor”. 53 lmPotriva reflexului

ÎNVINGEŢI-VI TEAMA

voastră, daânu ştfâidet-auând-andoinăulvănU în apele dumneafaceţi ceva total nepotrivit cum ar fi S22 Vafp” ne să p, ecaţ de acolo sau

Plângeţi, abţineţi-vă un pic şi res-ţi adânc” de fapt «„*W* nevoia să strecoară în sufle-uâdumneavoastrrsivălOrPUL”?? Strân9 ere, ceva care se trebuie să o lăsaţi să vă invadeze *ceasta este* teama, şi nu

Asta este tot ce aveţi de fă dpt-H? t, ţ cu ce aveâi de a se.

Încrederea în ceea ce faceţi Stă în duă2 h în C

exerci? în & va reda simţiţi şi să deveniţi înţelept. dumneavoastră să reînvăţaţi, să emoţiilonărest – oi-eargim-teopsuioioffideargumente loSice împotriva literatura şi filosofia – dă SS toSde Zed de ani

obicei, ele nu rezistă la o abordare logică sau la opyi P°Veşti De punct de vedere neurologic. Ceea ce vă voi snnn* *Xpll Ci-e* a fenomenelor din ajute în exersarea combaterii fricii de sentimente. O Corttmuare ar trebui să vă

Ce se spune despre emoţii că nucleul Nimeni nu neagă faptul

— Uman! naintea ne-r-a & «a-l înseamnă că este mai primitiv. Centrii emoţionali şi raţionali ai creierului au evoluat împreună, aflându-se într-o relaţie de interdependenţă atât din punct de vedere structural, cât şi din punct de vedere al proceselor biochimice, iar între ei există un permanent schimb de informaţii. Rezultatul acestui feedback permanent nu este doar apariţia instinctului de autoconservare, ci şi naşterea unor abilităţi rafinate precum creativitatea, empatia, sociabilitatea şi autocunoaşterea.

2. *Emoţiile sunt periculoase*. E adevărat, rănile emoţionale sunt cumplite, dar este chiar foarte indicat să simţi. Cu ani în urmă, în cadrul Centrului de

Arte Curative – primul centru de sănătate holistic din Los Angeles – am coordonat un studiu pe tema relaţiei dintre supravieţuire şi acceptarea emoţiilor intense. Singurul lucru pe care supravieţuitorii şi potenţialii supravieţuitori l-au avut în comun a fost capacitatea lor de a simţi gama completă de emoţii intense, incluzând teama, furia, tristeţea, bucuria şi dragostea. De asemenea, am ţinut sub observaţie şi un grup de persoane sănătoase care îşi acceptau şi exteriorizau emoţiile intense, şi astfel am putut constata că şansa lor de a nu se îmbolnăvi era mai mare decât a celor care îşi ignorau emoţiile sau a celor cărora le era teamă de ele.

Asemenea durerii fizice, durerea emoţională este un avertisment care ar trebui luat în considerare. Dacă nu i se

dă atenţie, durerea emoţională poate deveni durere fizică cronică. Atunci când oamenilor care suferă de migrene li se recomandă să-şi aducă aminte, de pildă, ce evenimente încărcate emoţional i-au marcat, durerile de cap adesea dispar.

3. *Autocontrolul vine din reprimarea sentimentelor*. Comportamentul pe care noi îl condamnăm ca fiind inadecvat şi antisocial are mai mult de-a face cu tăcerea decât cu exprimarea emoţiilor. Studiile au discreditat, de exemplu, populara teorie potrivit căreia comportamentul agresiv, presupus a fi provocat de consumul de alcool, s-ar datora mâniei. Psihologul G. Alan Mârlantt a ajuns la concluzia că legătura dintre alcool şi mânie este mai degrabă una socială, decât una psihologică. Oamenii recurg la alcool aşa cum recurg la furie: ca la o permisiune de a face ceea ce vor. În culturile în care comportamentul agresiv nu este permis, oamenii beau foarte mult, dar fără a deveni furioşi sau agresivi.

Ştim că nu putem lua decizii bune în lipsa unor informaţii complete, şi totuşi suntem convinşi că ne putem descurca perfect lipsindu-ne de informaţiile pe care ni le-ar putea oferi sentimentele. Emoţiile sunt o (re) sursă de neînlocuit; ele sunt cele care ne informează imediat, prin feedback fizic, dacă ceea ce am făcut e bine sau nu. Autocontrolul nu vine din controlarea sentimentelor, ci din trăirea lor.

4. *Există emoţii care ne fac rău şi emoţii care ne fac bine*. Toate emoţiile ne sunt transmise din aceeaşi zonă a creierului şi nu avem posibilitatea de a le asâă = – SKŢ = as

Fixaţii care ne împiedică să ne dezvoltăm

INTELECTUAL

Vă voi prezenta câteva dintre cele mai uzuale subterfugii de care ne înînâim loc să ne concentrăm asupra lor, analizându-le. Nu ne rezolvăm propriile probleme şi nu suntem receptivi nici la sentimentele celor dragi nouă.

2. *Ne reproşăm mereu aceleaşi lucruri*. Când ruşinea e adânc înrădăcinată, ne simţim prost şi avem tendinţa de

a învinovăţi pe cineva – de obicei, chiar pe noi înşine. Preferăm să ne gândim la ceea ce deja ştim (la nimicnicia noastră ori la prostiile altuia) decât la ceva ce nu cunoaştem (cauza reală a ceea ce merge prost) Sau ne autosugestionăm că disconfortul pe care îl resimţim nu este chiar atât de grav. Suntem foarte amărâţi, de exemplu, când scoatem de la curăţătorie perdelele făcute ferfeniţă, însă reacţia va fi mai degrabă de mânie, decât de conştientizare a propriei vulnerabilităţi – sentiment pe care, din frică, îl înlocuim cu furia. Acest neastâmpăr mental poate îmbrăca forme diverse, de la autocritici de moment la retrăiri la infinit ale evenimentelor. Bineînţeles, în acest mod nu ne vom afla niciodată liniştea sufletească.

Cât de des vă pierdeţi în asemenea gânduri? Veţi afla răspunsul parcurgând exerciţiul care urmează.

ŢINEŢI EVIDENTA REPROŞURILOR PE CARE VI LE FACEŢI SINGUR

f

Conştientizaţi-vă tendinţele de a vă critica singur, altfel există riscul să nu mai comunicaţi cu cei din jurul dumneavoastră. Părându-ni-se prea greu de suportat toate provocările vieţii, de multe ori sfârşim prin a o mima doar, şi nu prin a trăi efectiv. Ne asumăm tot felul de roluri, pe care le exersăm mecanic, dar nu ne implicăm cât ar trebui. Sfârşim inevitabil prin a ne face reproşuri dure. Pentru a fi sigur că acest lucru nu vi se va întâmpla şi dumneavoastră, notaţi într-un carneţel, timp de trei zile, ori de câte ori vi se întâmplă să vă reproşaţi: „Of, cum de n-am…?”; sau „Cum am putut fi atât de prost?”; sau „Cum am putut să zic una ca asta?”

Deocamdată e de ajuns, dar, dacă vreţi să treceţi la următorul pas, atunci repetaţi exerciţiul, oprindu-vă înaintea fiecărei observaţii şi întrebându-vă: „Ce simt în acest moment?”

Nu vă pot spune cu exactitate de câte ori vă veţi dojeni singur – majoritatea o facem cam o dată într-o oră dar vă garantez că veţi fi surprins să constataţi cât de nemulţumit sunteţi de dumneavoastră. A conştientiza acest

lucru înseamnă că bătălia este pe jumătate câştigată, şi în consecinţă veţi fi ceva mai îngăduitor cu propria persoană. Continuaţi acest exerciţiu până veţi constata o scădere remarcabilă a frecvenţei notărilor.

Revenind la cel de-al doilea pas – Ce simt în acest moment? –, e posibil să încercaţi un sentiment de ruşine, de mânie sau alte senzaţii neplăcute. Dacă emoţia pe care o resimţiţi nu vă surprinde, intensitatea cu care o percepeţi vă poate lua prin surprindere. Pe de altă parte, se poate întâmpla să descoperiţi că în spatele tuturor autocriticilor se află rip fant t lucru înseamnă un mare pas înaintP n-ntr, Iar con? tientizarea acestui voastră emoţional. mărirea coeficientului dumnea

«e³? i orice taK, de, ul de pe vremea lui Aristotel gândirea occidentală** prOÎ) ni le instincteâncă de conştient de ceea ce pierdeţi atunci rânH 6 0F°? a raPune-simţire, dar sunteţi preconcepute? Ceea ce simHK puneţi etichete conform unor standarde compar Tente fac SeSnrX definitiv lac™ în chinte judătâă dede a vă elibera de maximum tot potenţialul de care dispune. 6Varatei aU1°a? ten folosindu-vă la

TEST

Gândiţi dualist?

Aşezaţi fiecare cuvânt al perechilor de mai jos într-una dintre cele două coloane-SUPERIOR INFERIOR

trup, minte senzual, intelectual simţire, gândire natură, cultură fizic, mental feminin, masculin slab, puternic rău, bun greşit, corect sărac, bogat interior, exterior stânga, dreapta inferior, superior pământ, cer bătrân, tânăr întuneric, lumină pasiune, raţiune

Dacă aţi terminat testul repede şi aţi plasat cuvintele din dreapta în coloana

Inferior iar pe cele din stânga – în coloana *Superior*, atunci e puţin probabil să fiţi deschis gamei largi de informaţii pe care vi le-ar putea oferi emoţiile. Mai mult ca sigur că vedeţi viaţa în alb şi negru şi probabil vă este destul de greu să învăţaţi lucruri noi.

4. *Invocăm legea şi citătm autorităţile*. Sigur, datele

sunt importante, dar oare forţa de persuasiune stă în aceste date, sau în pasiune?

Vie, de exemplu, ţine prelegeri şi chiar se pretinde atoateştiutor, însă nu iroseşte niciodată cuvântul „eu”: nu-l auzi deloc spunând „eu vreau cutare”, ori „am nevoie de”, sau „am senzaţia că” – deşi, uneori, îi scapă totuşi câte un „Cred că…”. Colegii nici nu-l mai ascultă, când începe iar să înşiruie date, statistici, procente, probabilităţi de risc – şi nimeni nu se miră că de trei ani propunerile lui de modernizare a fabricii sunt constant respinse. Sau că Nora, şefa lui, a reuşit totuşi să obţină aprobarea pur şi simplu înfăţişând proiectul respins al lui Vie, mergând la vicepreşedintele firmei şi argumentându-i foarte înfocată faptul că este un proiect bun ce trebuie neapărat recitit cu atenţia cuvenită: „David, sunt absolut convinsă că prosperitatea acestei întreprinderi, creşterea profiturilor şi îmbunătăţirea producţiei atârnă acum de aplicarea urgentă a marelui plan pe care ni-l propune Vic”.

De ce este lumea plină de oameni asemenea acestui Vie? Cu 350 de ani în urmă, filosoful şi matematicianul francez René Descartes a rostit nemuritoarele cuvinte: „Cuget, deci exist”. Cu toate că Descartes nu a minimalizat niciodată importanţa senzaţiilor, punctul lui de vedere era exagerat şi distorsionat: el punea semnul egalităţii între gândirea raţională şi conştiinţă, emoţiile căpătând un rol secundar. Între timp, aşa-numita metodă ştiinţifică a idealizat faptele şi logica, iar tot ceea ce ţinea de individ şi personalitate – sentimentele aflându-se în capul listei – era considerat a fi alterat de subiectivism.

Nu s-au schimbat prea multe în aceste trei secole. Mulţi oameni continuă să creadă că pentru a fi credibil trebuie să ai capacitatea de a abstractiza şi de a te depersonaliza. Unii adună informaţii, în timp ce alţii – ceilalţi – câştigă prieteni şi influenţează alţi oameni. Dar adepţii cultivării coeficientului de inteligenţă sunt prea ocupaţi pentru a observa acest lucru.

TEST

Puneţi suflet în ceea ce spuneţi?

Oamenii care nu pun pasiune în ceea ce spun rareori simt că primesc răspunsul pe care sperau să îl obţină. Gândiţi-vă în ce mediu vă simţiţi cel mai vulnerabil – cei mai mulţi dintre noi se simt expuşi în mod deosebit la serviciu, îl acasă 5 i *R* (*i* atent, imp de ™ °

1. Cât de des spuneţi „Simt că”?

Povestiţi ceva?

Spuneţi o glumă?

că H°Es, e0Şie? *r* „Se sf” X „Am citit că – „– Statisticile arată zice!”: în elb He scrie că.:. „Jera PeutU* SP” „e Că * * *

Faceţi pe atoateştiutorul?

boMÂSc15635 direlt C6Va în genul: „Realizezi faptul că cei

Dogaţi trăiesc pe seama noastră?”

Zâmbiţi întruna?

Încercaţi să fiţi amuzant?

nu rostesc *niciodată* „Simt că”. Nu spun că vă îmbunătăţiţi substanţial coeficientul emoţional dacă abordaţi astfel lucrurile dar dacă îţi ca persoana căreia vă adresaţi să vă asculte, atunci „Eu simt că „e fraza de care aveţi nevoie. Care sunt reacţiile celorlalţi la tacticile pe care le folosâtP

Primiţi răspunsul pe care îl aşteptaţi? Probabil nu. În acest caz exerciţiul care urmează vă va fi de ajutor. fiul care

ÎNLOCUIŢI „EU CRED CĂ „PRIN „EU SIMT CĂ”.

a? recnăsăm senzaţia de nesiguranţă. Şi totuşi, nu este ciudat tap dar important – «» – şi r

CE URMĂRI ARE REFUZAREA SENTIMENTELOR ASUPRA

NOASTRĂ?

vreo influenţă asupra lor – şi acestea sunt doar câteva dintre subterfugiile noastre mentale. Refuzându-ne emoţiile, ne facem rău singuri – atât fizic cât şi din punctul de vedere al relaţiilor noastre sociale.

1. *Reprimarea emoţiilor provoacă probleme de sănătate*. Copii fiind, ştim deja cum să ne strângem ochii şi

buzele şi cum să ne ţinem respiraţia pentru a nu plânge sau pentru a ne ascunde mânia, astfel încât să lăsăm impresia că suntem calmi şi că nimic nu ne afectează. Ne minimalizăm durerea sau teama încleştându-ne dinţii, încordându-ne stomacul, îngreunându-ne astfel pieptul, umerii, maxilarul, pelvisul şi partea inferioară a spatelui. Respiraţia sacadată ne ajută să ne transformăm teama sau durerea în furie, iar de la furie la tristeţe nu mai este decât un pas. Încordându-ne muşchii, ne forţăm să zâmbim. Din nefericire, faptul că nu ne lăsăm libere trăirile sufleteşti ne afectează, de obicei, în timp, din punct de vedere fizic.

„Am crescut cu convingerea că emoţiile, sau cel puţin afişarea lor, erau un păcat", îşi aminteşte Sharon. „M-am născut într-o familie de oameni deosebit de cucernici, pentru care exteriorizarea emoţiilor însemna o ofensă adusă lui

Dumnezeu. Domnului – mi se spunea – îi plac fetiţele liniştite, săritoare, generoase şi sârguincioase. Era lucrul diavolului atunci când eram supărată, posomorâtă sau tristă. Astăzi nu mai cred că diavolul are vreo legătură cu aceste stări, dar ceea ce mi s-a spus atunci nu a rămas fără urmări: am dureri de cap îngrozitoare".

TEST

Unde au dispărut sentimentele dumneavoastră dureroase?

Dacă încă mai credeţi că sunteţi o persoană simţitoare, stabiliţi de câte dintre durerile sau bolile de mai jos aţi suferit până acum:

dureri de stomac dureri de cap dureri de spate dureri ale gâtului

Oricare dintre acestea putea fi un indiciu al unor emoţii înăbuşite, care se încăpăţânau să iasă la suprafaţă. Cu cât aţi suferit mai multe afecţiuni, cu atât aveţi un EQ mai scăzut, iar aceste dureri vă vor afecta în continuare dacă nu vă îmbunătăţiţi coeficientul emoţional.

2. *Reprimarea emoţiilor provoacă dependenţă*. Pe măsură ce ne maturizăm, învăţăm să controlăm sentimente precum furia, durerea, teama, concentrându-ne asupra

unor activităţi care devin apoi adevărate obsesii: mâncatul, exces: rula, pră T televizor™ *Z*?” ivitatt «™*”.

activităţile sociale. ţi-a exerciţule fizice şi mentale.

TEST

La ce nu puteţi renunţa?

Ce anume simţiţi nevoia să faceţi în exces consripnffi; – epuizant sau lipsit de sens? conştient fund că este nesănătos.

Să fumaţi.

Să beţi alcool cace/1 antrenamente epuizante

Să vă drogaţi citaţl obsesiv

Să munciţi din greu barfl? non-stoP

Să vă supraalimentaţi deva la fel de obsedant ave” e/S™ C; re. Să ™ °* «° P°.

mentale sunt utile aceasta nu înepa – 1 ca exerciţiile fizice şi cele face să vă gândiţi că ar fi cazul să vă apucaţi f practicaexces. Ce anume vă lucraţi ceva mai intens? Şi de ce vă gândiţi de ™0357 Ce Vă determina să te anume declanşează comportament, Prăjiturilor? Fiţi atent astfel de ce anume vă este frică. Pentru dependănt veţi tactică, luaţi aminte la felul în care vă veri l-° – eficientă este această rezolvat o problemă complicată, sau de pa să atf ÎL Ca? i Cum aţi fi măgit? u se parca at» fi epuizat, ameţit şi dezamomente *nepotrivite sau Z facel Tnu-Jtf alţiuni. şi afirma* & *nepotrivite în* sine pe care ne-o Cunoaşterea de regretăm, nu găsim verva necesară înfăptuirii PC Care mai târziu; la noi şi nu reuşim să comunicăm eficient cu re *r °6* imPortant Pentru chiar dacă preferăm să credemcisentimentele oricum ies la suprafaţă 16 strict internă.

„SK *Z* evident h Ceea „fi e? se™em *n0Sau*

Înseamnă elpeâu vă *nimil* di”.

dovedesc exact contrariul. Haideţi să aflăm ŞI/h alP.unde dumneavoastră dumneavoastră emoţional. ridicat este coeficientul

TEST

Măsuraţi-vă coeficientul emoţional prin intermediul comportamentului pe care îl aveţi

1. Cum reacţionaţi când cineva la care ţineţi ţipă la dumneavoastră?

a. Vă refugiaţii într-o lume a dumneavoastră.

b. Vă cereţi scuze, chiar dacă nu simţiţi regret.

c. Îi spuneţi cât de neplăcut vă este să ţipe cineva la dumneavoastră.

d. Discutaţi cu persoana respectivă.

2. Când doriţi o mărire de salariu, îi daţi şefului:

a. Un raport în care sunt trecute în revistă realizările dumneavoastră excepţionale din anul precedent.

b. Scurte explicaţii verbale motivând de ce această mărire este importantă pentru dumneavoastră.

c. O statistică a salariilor, publicată în „New York Times”.

d. Un ultimatum.

3. Cum reacţionaţi când cineva căruia îi purtaţi respect vă umileşte public, pentru o greşeală pe care aţi făcut-o?

a. Vă duceţi acasă şi vă juraţi că niciodată nu o să vă mai faceţi de ruşine.

b. Îi daţi o replică tăioasă.

c. Vă duceţi acasă şi-i scrieţi o scrisoare în care explicaţi că nu aţi greşit niciodată.

d. Încercaţi să dregeţi lucrurile, iar apoi, între patru ochi, îi spuneţi persoanei pe care o respectaţi cum v-aţi simţit.

4. Un prieten pune capăt unei discuţii superficiale în timpul unei petreceri, destăinuind dintr-odată faptul că e dependent de medicamente antidepresive. Cum reacţionaţi?

a. Schimbaţi subiectul.

b. Vă sprijiniţi prietenul, povestind cât de deprimat aţi fost şi dumneavoastră în ultima vreme.

c. Vă întrebaţi prietenul cum se simte în momentul respectiv.

d. Îi recomandaţi o carte bună care abordează problemele cu care se confruntă.

5. Un angajat nemulţumit vrea cu orice chip să i se

satisfacă anumite doleanţe chiar în momentul în care trebuie să soluţionaţi o criză. Ce faceţi?

a. Îi cereţi să vă aducă un memoriu şi vă întoarceţi la problemele arzătoare.

b. În timp ce îl ascultaţi, vă pregătiţi replica pentru a-l expedia cât mai repede.

c. Vă opriţi din lucru, vă uitaţi în ochii lui şi îl întrebaţi dacă problemele lui pot fi amânate.

d. Chemaţi pe altcineva care să se ocupe de această problemă.

— 7 2 jgă INTELIGENTEI EMOŢIOma „cauza unei lovăriuşoare-C°Pll Ul dumneavoastră plânge foarte tare din ba: *i* w SÂSĂ? 1 care* lăsaţi singure. Fără a spune nimic, îl ţineţi în brare *nă* PCntrU Un fleac!”

d. Râdeţi şi spuneţi: Ce 2 e J P3 na. Se °Pre? te din plâns.

7. Ce faceţi când sunteţi deprimat? „U Plâng!”

b Vă înăriH305 Vi SC întâmplă des acest lucru d maârău * „d™ea voastră nefericit, când alţii o duc şi a. Decuplaţi telefonulvă Tsi-raâm3 i lungă de timP?

0 – KSlţăt1” – d

9. Ce Sire-metibil mentaleunde sunteţi aşteptat? f °inav trebuie să ajungeţi undeva b-Vă Wd™Xcă nu vfducef Tvf gas” Vă a? tea Ptă

Înlocuiască. i se va găsi cineva care să vă c. Cereţi ajutor.

4 ă3S2 r „Că Vă „ţ duce – perî” d «f – spună să

10. Ce faceţi când sunteţi furios?

a. «import* astfel, heât toa (a jă? de

d. Căutaţi un mod de a vă linişti.

A & – = e „teevăpo Wv, atât intră în faţI după o zi prea, la magazin, cineva a. Vă plângeţi şefului de magazin.

b. Pur şi simplu nu spuneţi nimic şi fierbeţi de mânie…

c. Vă răţoiţi la persoana respectivă, dar vă faceţi imediat mic dacă ceilalţi se holbează la dumneavoastră. A

d Vă irită, dar îi spuneţi politicos persoanei respective să stea la rând.

13. Aţi jurat să nu-i mai daţi surorii dumneavoastră cheltuitoare bani, dar iată că ea tocmai v-a telefonat din nou şi vă imploră plângând, aşa ca:

a. Refuzaţi: este o chestiune de principiu.

b. Cedaţi, pentru că ştiţi că ea nu se va opri din plâns pană nu va obţine ce vrea…

c. Refuzaţi, pentru că numai la gândul că aţi putea ceda deja simţiţi crampe în stomac…

d. Cedaţi, pentru că ştiţi că mai târziu veţi avea mustrări de conştiinţa dacă o refuzaţi.

14. V-aţi dat toată silinţa să evitaţi conflictele cu ea, dar se pare ca soacra dumneavoastră face tot posibilul pentru a vă fi antipatică, aşa că.

a. Vă decideţi să o vizitaţi doar cât să nu păreţi nepoliticos.

b. Vă stoarceţi creierul să descoperiţi şi o parte bună.

c. Vă gândiţi cum să o convingeţi să-şi schimbe comportamentul.

d. Vă descărcaţi oful glumind pe seama ei cu o rudă înţelegătoare.

15. Ce faceţi când trebuie să luaţi o decizie rapidă?

a. Încercaţi să obţineţi şi aprobarea celorlalţi.

b. Faceţi cum vă dictează instinctul.

c. Le spuneţi tuturor că trebuie să mai aştepte, până vă hotărâţi.

d Vă spuneţi că, în general, nu toate deciziile sunt irevocabile.

Perspicacitatea personală şi abilitatea dumneavoastră în relaţiile mterpersonale depind de patru calităţi emoţionale care stau la baza unui EQ

normal: conştiinţa emoţională, acceptarea, conştiinţa activa şi empatia. Puteţi simţi intens, fără a încerca să vă transferaţi emoţiile asupra celor am jurul dumneavoastră şi fără să vi le reprimaţi? Vă puteţi suporta emoţiile, în condiţiile acestui haos care este viaţa de zi cu zi, arătând compasiune şi înţelegere pentru nevoile şi sentimentele celor din jurul dumneavoastră.

Răspunsurile la acest test vă vor scoate la lumină

slăbiciunile sau cahtăţile.

Trebuie numai să fiţi sincer cu dumneavoastră: aţi răspuns cinstit, on aţi a e răspunsuri indicând comportamente pe care ştiţi *că ar trebui să* *e* aveţi.

Instinctul de a acţiona conform emoţiilor de moment există în mulţi dintre noi, şi totuşi suntem conştienţi că în realitate nu ne lăsăm conduşi de sentimente.

Nu vă îngrijoraţi. Această carte vă va învăţa cum să treceţi de la intenţie la acţiune, pas care, la urma urmei, este exact dovada inteligenţei emoţionale.

Acum, încercuiţi sau marcaţi răspunsurile dumneavoastră în tabele, apoi ghidaţi-vă după aceste scheme şi după textul care va urma.

Dezvoltarea inteligenţei emottomat p

Răspunsuri care indică *un eq* ridicat

a	1	2	3	4	5	*6* ar	7
b		T					и
e				V	¥		
d			*				

— Grad ridicat de acceptare

e – Conştiinţă activă ridicată *r* = Grad ridicat de empatie

RĂSPUNSURI CARE INDICĂ UN EQ SCĂZUT

	1	2	3	4	5	*6*	*7*
a		T	*	*	V	O	C
b	*	O	*	V	V	*	
e	O		T	O	O	*	T
d		V	O	T	*	*V*	*

T

* =

Munciţi mult la Capitolul 4

= Munciţi mult la Capitolul 5

— Munciţi mult la Capitolul 6

O = Răspunsuri care indică un EQ ridicat noastre cele mai adânci ne-ută mai Tuk-i Că simâămintele

(2 b), ştiu că sănătatea fizicămZZjţ *T** altl date care pe Pa™

deciziilor ne putem baza pe instincte C15 M 1 „tell. genia (8-b) că în luarea puteţi aborda Capitolul 3.3Ca aceste răspunsuri, vulnerabile (3. dX Numeşte temă dei?” 10 ™IPUKŢ accep la punctele deoarece acestea sentimentele celor pe care îi iubiţi (13. c) şi aveţi puterea de a oferi, fără a considera că astfel faceţi sacrificii (14. a). În acest caz, Capitolul 4, unul dintre cele mai solicitante pentru marea majoritate, poate fi parcurs mai uşor de dumneavoastră.

Reuşiţi să păstraţi legătura cu latura dumneavoastră emoţională atunci când vă aflaţi în mijlocul societăţii? Dacă da, înseamnă că vă puteţi păstra integritatea chiar şi în circumstanţe vitrege, fără a-i învinovăţi pe ceilalţi pentru emoţiile lor sau pentru ale dumneavoastră (l. e şi 12. d), sunteţi permanent conştient de ceea ce se întâmplă cu dumneavoastră (7. a) şi, în consecinţă, vă cunoaşteţi limitele (9. c). Ştiţi, de asemenea, că felul în care vă rezolvaţi problemele se reflectă asupra întregii dumneavoastră vieţi (11. a). Cu siguranţă, pentru dumneavoastră Capitolul 5 nu va fi dificil.

În sfârşit, dacă nu pretindeţi că ştiţi care sunt problemele celorlalţi (4. e, 5. e şi 6. a), dacă puteţi fi conştient de doleanţele lor în timp ce dumneavoastră înşivă sunteţi în criză şi dacă înţelegeţi sentimentele oamenilor fără însă a vi le altera pe ale dumneavoastră, se poate spune că aveţi un nivel bun de empatie şi că veţi trece cu bine lecţiile Capitolului 6.

Vreţi să ştiţi mai multe despre comportamentul dumneavoastră emoţional?

Trebuie să vă concentraţi asupra Capitolului 3 dacă aţi răspuns: l. d, 2. a sau e, 3. e, 4. d, 7. b sau e, 8. d, lO.e, 15. a sau c. De asemenea, Capitolul 3 este indicat şi dacă

v-a luat mai mult de 90 de secunde să rezolvaţi testul de aptitudini emoţionale de la începutul capitolului, dacă nu v-aţi putut aminti ce aţi *simţit* în legătură cu afirmaţiile părinţilor dumneavoastră prezentate la testul „Unde ţi-e inima, acolo se află şi căminul” şi dacă v-aţi descoperit mai multe afecţiuni şi dependenţe în urma rezolvării celor două teste dinaintea acestuia.

Trebuie să mai lucraţi la Capitolul 4 dacă aţi răspuns: l. b, 3. a sau b, 4. a, 6. b sau e, 7. d, 9. asaud, lO.asaud, II. e, 12. b, 13. a, bsaud, 14. bsauc. Capitolul4

este recomandat şi în cazul în care testul de aptitudini emoţionale a indicat faptul că nu aveţi simţul umorului sau că sunteţi prea autocritic, în cazul în care testul „Vă găsiţi cu uşurinţă locul într-un context definit?” a indicat faptul că sunteţi conştient de emoţiile pe care le trăiţi, dar vă învinovăţiţi pentru că nu le acceptaţi, şi în cazul în care, rezolvând şi alte teste ale acestui capitol, a reieşit faptul că vă place să clasificaţi şi că faceţi orice pentru a evita expresia

„Eu simt”.

Ar trebui să vă concentraţi asupra Capitolului 5 dacă aţi răspuns: l. a, 8. a sau e, 11. b sau d, 12. a sau c. De asemenea, Capitolul 5 trebuie parcurs şi dacă, în urma testului „Vă găsiţi cu uşurinţă locul...”, a reieşit faptul că sunteţi inflexibil, dacă nu v-aţi notat reproşurile pe care vi le faceţi singur pentru simplul motiv că nu le conştientizaţi şi dacă nu aţi putut spune ce formulă folosiţi de regulă în locul expresiei „Eu simt”.

Acordaţi atenţie Capitolului 6 dacă aţi răspuns: 2. d, 4. b, 5. a, b sau d, 6. d.

9. b, 14. d, 15.d. Capitolul 6 este indicat şi în cazul în care consideraţi că nu aţi ştiut niciodată cum să interpretaţi expresiile şi gesturile repetate ale părinţilor dumneavoastră şi, în cazul în care testul „*Gândiţi dualist*?” a relevat faptul că vă simţiţi mai în siguranţă atunci când etichetaţi oamenii, chiar dacă nu aveţi tendinţa de a clasifica lucrurile.

Următoarele patru capitole gravitează în jurul unuia

şi aceluiaşi proces pe care l-am numit *Formarea muşchiului emoţional* şi în care ne vom concentra asupra senzaţiilor fizice. Fiecare capitol conţine exerciţii ce vă vor învăţa cum să vă uniţi noile forţe emoţionale cu cele intelectuale, pentru ca – profitând de o inteligenţă astfel sporită – niciodată să nu mai întâmpinaţi probleme precum cele din trecut, de pe când nu vă ajutaţi decât de raţiune. Bineînţeles progresele vă vor fi înregistrate prin intermediul testelor, iar la sfârşitul fiecărui capitol veţi da un examen, pe care trebuie să-l luaţi dacă vreţi să treceţi mai departe. r v

Depinde numai de dumneavoastră cât de repede veţi progresa. Sunt care diploma de absolvire după doar câteva luni – majoritatea însă îşi petrec toată viaţa învăţând. Aveţi răbdare; nu vă aşteptaţi să deveniţi chiar peste noapte o persoană total echilibrată sufleteşte.

Sper că am furnizat intelectului toate informaţiile de care aveaţi nevoie pentru a acţiona, dar ştiu că pasiunea este cea care vă va motiva. Să începem aşadar, cu pasiunea.

A Partea întâi

Învaţă să simţi

3. Şcoala primară a

SENZAŢIILOR

Dacă nu receptaţi şi nu simţiţi organic emoţiile, atunci se poate spune că pur şi simplu nu simţiţi nimic.

Descriem adesea în termeni fizici evenimente care ne-au afectat emoţional – „Simţeam că plutesc”, A fost ca şi cum cineva m-ar fi lovit în stomac” – dar nu facem decât să vorbim despre ele, şi atât. În loc să le *simţim* cu adevărat, mai degrabă ne lăsăm dominaţi de teamă şi ruşine. Ne-am perfecţionat deprinderi intelectuale puternice care să ne împiedice de la o trăire reală a sentimentelor care ne încearcă.

Din fericire, faptul că v-aţi obişnuit să gândiţi, dar nu ştiţi să simţiţi, nu înseamnă că nu le puteţi face pe amândouă simultan. La fel cum, după o perioadă lungă de nesolicitare a picioarelor, învăţaţi iar să păşiţi, tot aşa

puteţi reînvăţa emoţiile uitate undeva în arhivele dumneavoastră personale; nu trebuie să vă fie teamă de ele sau de pierderea autocontrolului.

După cum am explicat în capitolul precedent, emoţiile sunt o importantă sursă de informaţii, aşa că este esenţial să învăţăm cum să ne anihilăm această teamă de a simţi. Atunci când, în ciuda inconfortului emoţional inevitabil, vă veţi simţi în largul dumneavoastră cu propriile emoţii, amintirea afecţiunilor sufleteşti nu vă va mai copleşi şi veţi putea recepta informaţiile cu calm şi seninătate.

Prin urmare, se poate spune că, asemenea oricărui muşchi, *muşchiul emoţional* poate fi întărit prin exerciţiu. Începând din acest capitol, în cadrul secţiunii *Formarea muşchiului emoţional* vă voi oferi o serie de exerciţii progresive, al căror scop final este obţinerea unui EQ ridicat. Aceste exerciţii vă vor învăţa cum să vă conştientizaţi intens emoţiile şi cum să le experimentaţi

C.Z. VUL1 AKhă INTELIGENŢEI EMOŢIONALE

organic nu numai sufleteşte, în intimitatea căminului dumneavoastră cu prinzând aceleaşi tehnici, Capitolele 4, 5 şi 6 au ca finalitate ptegâSSincă

astra emoţionala, astfel încât să puteţi identifica şi interpreta atât pro Driile mnHvi Ş'sentimentele altora> indiferent de subtilitatea lor chiar şi în condiţiile în care aţi putea fi frământat de o mulţime de alte probleme exers TrfimlePUT rom Câţi va paşi mici dar sisuri-Cel puţin o lună veţi tpnwri l fiblare 21 *Formarea muşchiului emoţional*, pentru a vă conştientiza enzaţule fizice şi pentru a stimula receptivitatea corpului dumneavoastră la emna ele emoţionale. Vă voi spune cum să vă monitorizaţi rez Xek's ce să faceţi în cazul în care v-aţi împotmolit. În finalul capitollul veţi da un mk examen, de care depinde promovarea dumneavoastră?"

lata programul de bază:

Planul cursurilor şcolii primare:

conştientizarea emoţiilor în fiecare zi, timp de 28 de zile consecutiv:

Formarea fiului emoţional, Partea întâi (30 – 40 de minute) *

faceţi mişcare – mergeţi pe jos, dansaţi sau treceţi la exe Sai viguroase (pag. 55 – 56), V exerciţii mai

Când Vă Q’eZiţi întrebafi-vă: „Cum *măsimt*?” (pag. 59)

folosiţi bileţele care se va împrospăteze memoria (pag. 58).

Înainte de a începe, haideţi să aflăm dacă receptaţi emoţiile la nivelul corpului. Ori de câte ori îmi întreb studenţii dacă şi întizează

ITJSâl H m? JON? tea îmi răspund: „Bineînţeles că le percep organic Unde să le unt dacă nu în corp?” Şi totuşi, cei mai mulţi nu au nici cea mai vagă Tdee despre ce senzaţii fizice este vorba, căci la adulţi ele s-au pierdut de mur vi le-aţi pierdut şi dumneavoastră? mult-Vi

TEST

Vă conştientizaţi senzaţiile, sau nu?

nu vă simţiţi bine, vă <laţi seama imediat ce anume vă doare7 Când sunteţi în culmea fericirii, mulţumit sau cu sufletul împăcat puted sâăoca A

fizic sentimentul? Răspundeţi la următoarele întrebai – firi 5 t *seZte* de

— Şi pă Straţi răspunsurile la îndemână: veţi avea nevoie de ele mai târziu.

Pentru fiecare zi pierdută, adăugaţi alte două zile la cele 28. Penin. q onsecutive pierdute, luaţi-o de la capăt cu ciclul de 28 de zile.

1.

În ce parte a corpului simţiţi teama?

2. În ce parte a corpului simţiţi furia?

3. În ce parte a corpului simţiţi bucuria?

4. În ce parte a corpului simţiţi tristeţea?

5. În ce parte a-corpului simţiţi dragostea…

pentru iubit (a)?

pentru copii?

pentru părinţi?

pentru fraţi?

pentru prieteni?

Nu există un răspuns standard la fiecare întrebare, pentru simplul motiv că nu există doi oameni la fel. Dar cu toţii simţim o gamă largă de emoţii în aceleaşi zone ale corpului. Organic, teama poate fi percepută ca o încordare.

Senzaţiile fizice ale furiei sunt o căldură puternică sau o energie excesivă în stomac, piept sau gât. Tristeţea o resimţiţi ca pe o durere în piept sau ca pe o îngreunare a trupului, în timp ce bucuria vă dă senzaţia opusă, de lejeritate.

Majoritatea oamenilor simt dragostea în zona inimii, iar diferitele tipuri de iubire sunt percepute mai degrabă ca diferenţe de intensitate, decât ca senzaţii cu localizări diferite.

Dacă aţi putut localiza acele zone ale corpului unde vi se cuibăresc emoţiile, atunci într-o săptămână sau două veţi fi destul de pregătit pentru a aborda Capitolul 4. Dar dacă nu v-aţi putut aminti când aţi simţit ultima dată vreuna dintre emoţiile de mai sus, sau dacă nu le-aţi receptat decât la nivelul intelectului, atunci trebuie neapărat să exersaţi cel puţin o lună şi, de asemenea, să practicaţi serios şi celelalte exerciţii ajutătoare care vor urma.

Ştiu că veţi fi mulţumit. Veţi afla aspecte ale personalităţii dumneavoastră pe care introspecţia mentală nu le va putea releva niciodată şi veţi ajunge la o formă de autocontrol care nu va depinde neapărat de intelect.

FORMAREA MUŞCHIULUI EMOŢIONAL – PARTEA I

Formarea muşchiului emoţional este un program de exerciţii bazat pe ideea că, după cum nu puteţi alerga într-o cursă de maraton în condiţii de sănătate precară, tot aşa nu puteţi obţine autocontrolul în condiţii de paralizie emoţională. Pregătirea emoţională este la fel de importantă ca şi cea fizică.

Atunci când emoţiile sunt lăsate să răzbată la suprafaţă, prima reacţie a intelectului este să dea alarma în legătură cu pierderea iminentă a autocontrolului. Va trebui să depuneţi mult efort pentru a ignora

avertismentul raţiunii şi pentru a nu vă lăsa copleşit de temeri. În instrucţiunile exerciţiilor care; vor urma, am folosit cuvinte ca *permite*, *eliberează*, *invită*, într-o încercare timida de a convinge raţiunea vă lase să vă manifestaţi emoţiile. Aceasta însă nu înseamnă ca în tot acest proces veţi fi pasiv. Va trebui să renunţaţi la vechile deprinderi şi să dobândiţi altele noi. Veţi avea de străbătut un drum lune şi de escaladat vârfuri înalte. Nu sunteţi un receptor inert. Emoţiile vin dinlăuntrul dumneavoastră, nu din afară – ele vă fac să fiţi cel care sunteţi – şi aveţi nevoie de curaj şi perseverenţă pentru a dobândi autocontrolul.

Temă: Exersaţi Formarea muşchiului emoţional, Partea I cel puţin 20 de minute pe zi – ideal ar fi 30 – 40 de minute – timp de 28 de zile consecutiv. Este perioada de timp considerată de psihologi ca necesară oricărei schimbări comportamentale ce necesită un efort considerabil. Planificaţi-vă să exersaţi timp de o lună exerciţiile din fiecare capitol al primei părţi din această carte dar sfatul meu este să vă gândiţi la această lună ca la 28 de zile de efort susţinut. Veţi avea mai mult succes în cultivarea muşchiului emoţional dacă vă veţi întreţine condiţia fizică şi dacă veţi fi atent la tot ceea ce se petrece în muşchi V°astră Fol°Siti exerciţiile ajutătoare de la „Muşchi pentru

Dacă vreţi, totuşi, să fiţi indulgent cu intelectul dumneavoastră, atunci vă puteţi nota gândurile într-un jurnal, dar nu vă aşteptaţi ca acestea să descrie cu acurateţe *experienţa pe* care o trăiţi. Mai indicat pentru dumneavoastră în această lună, ar fi să lăsaţi raţiunea să identifice schimbările comportamentale şi, în general, ale întregii fiinţe, schimbări care vor rezulta din mărirea coeficientului emoţional. Este bine, de asemenea, să vă folosiţi de bileţele exe-ileticeeSPre Vă ™ V°rbi „m pasina 58 a ™ +» *>

1 *r*; „p: Trebu e să alun2 et> Să puteţi conştientiza un sentiment intens timp de

10 – 12 minute, fără a deveni nervos sau a vă înspăimânta. Nimeni nu a ajuns la rezultatele dorite dintr-

odată, aşa că nu vă descurajaţi. Exersând zilnic „veţi putea probabil localiza şi conştientiza senzaţiile fizice într-o săptămână sau două. Unul dintre studenţii mei a exersat cu conştiinciozitate timp de trei săptămam exerciţiile din acest capitol, până să reuşească să-şi conştientizeze sentimentele. Era – spunea el – ca şi cum ar fi „dezgropate comoară uitată" în vreo două săptămâni de exersări *zilnice*, probabil şi dumneavoastră veţi putea, localiza şi simţi intens emoţiile pe care le încercaţi. Ceea ce nu înseamnă însă că veţi putea deja numi sentimentele asociate acestor senzaţii, sau că le veţi putea determina cauza: amiiititi-vă, sunteţi încă în şcoala primară.

Efecte: În cadnal acestui proces în trei părţi, va trebui să vă detensionaţi mental cu ajutorul tehnicilor de respiraţie, de relaxare şi meditaţie, astfel încât să vă concentraţi numai asupra senzaţiilor fizice. Vă veţi focaliza toată enereia asupra celei mai intense senzaţii descoperite în corp şi apoi veţi încerca să o simţiţi timp de cel puţin 10 minute. În cele din urmă, vă veţi smulge brusc lumii senzaţiilor, întorcându-vă la cea exterioară.

Ceea ce veţi simţi poate îmbrăca diferite forme: de la toropeală, la o multitudine de senzaţii fizice, la defulare emoţională şi chiar la plâns. Probabil veţi fi derutat de faptul că furia pe care o conştientizaţi în lumea reală se transformă, în timpul exerciţiului, în tremur ori teamă, sau de faptul că descoperiţi dureri de care nu aţi fost conştient niciodată. Nu vă fie teamă: atâta vreme cât urmaţi instrucţiunile, nu veţi fi copleşit. Veţi vedea că sunteţi mai puternic decât aţi crezut. Când vă veţi reîntoarce brusc din lumea sentimentelor în lumea fizică ce vă înconjoară, îi veţi oferi minţii şansa de a înregistra tot ceea ce corpul a descoperit în timpul exerciţiilor. Şi nu numai că veţi fi trecut cu bine o experienţă emoţională, dar veţi fi ieşit din ea şi fortificat, total relaxat, mai sensibil faţă de dumneavoastră şi poate chiar şi faţă de ceilalţi.

Înainte de a începe, citiţi cu atenţie următoarele instrucţiuni de trei ori, sau până vă veţi imagina cum parcurgeţi exerciţiul pas cu pas, în ordinea descrisa.

Puteţi memora notele recapitulative de la pagina 52, pentru a nu vă abate de la etapele exerciţiului. Puteţi, de asemenea, poposi mai mult asupra părţii de început a exerciţiului: cu cât veţi fi mai relaxat, cu atât mai uşor vă veţi identifica senzaţiile. Gândiţi-vă puţin la ce aţi vrea să faceţi în finalul exerciţiului – să daţi un telefon, să spălaţi maşina, să puneţi masa etc.

Preliminarii înainte de a trece la exerciţiul propriu-zis, de formare a muşchiului emoţional, creaţi-vă o ambianţă confortabilă:

1. Scoateţi-vă pantofii şi îmbrăcaţi ceva lejer.

2. Ridicaţi receptorul din furcă, închideţi uşa, dacă este nevoie, sau puneţi un semn de genul „Nu deranjaţi”.

3. Aşezaţi-vă într-un scaun cu spătar, sau întindeţi-vă – dacă ştiţi sigur că nu vă va lua somnul.

4. Fixaţi alarma ceasului, dacă aveţi tendinţa să vă uitaţi tot timpul cât este ora.

5. Faceţi puţină mişcare pentru detensionarea muşchilor.

6. Muzica vă ajută în abordarea exerciţiului. Ea stârneşte şi amplifică emoţiile. De exemplu, dacă la un moment dat v-a năpădit un sentiment de tristeţe şi dacă vreţi să aflaţi mai multe despre această senzaţie, ascultaţi melodii care vă întristează. Eu însămi am înregistrat o casetă cu muzică clasică, ce m-a ajutat să mă relaxez şi să-mi amplific intensitatea emoţională. Nu m-am limitat numai la muzica clasică, şi mai târziu am experimentat şi alte genuri, înregistrând mai multe casete de acel fel. În

7. Nu fumaţi, nu consumaţi alcool şi nu mâncaţi în timpul exerciţiilor. În general, cu cât sunteţi mai puţin dependent de asemenea lucruri, cu atât vă va blochează centrii emoţionali-*” fumatu1 alcoolul sau medicamentele

JăiLNpeâa-TeParexpe-rate Vă anihilaâi Practic diferenţa dintre simţirea din interior? i senza-e k

Începutul.

RELAXAŢI-VĂ ŞI ELIBERAŢI-VĂ DE GÂNDURI

Detensionându-vă, umbrii visevor lă7 apus T* *dumneavoastră se va destinde, mai lung. Maxilarul nu va*

mai fi încorda!? *astfel încâgâtul va părea*

* * * * *h* * * „*pitzt-zâz*: ra fiecare partea co™ *ului* „eâa-îa pMoare’s S invere C” ™ destindeti din degetele de la picioare tălpipicioaâni*” fselor? i ţesuturilor piept, mâini, braţe, umeri gât cap sâfă r – Z°na lombară> abdomen, complet moi, după suita de încordări şi relaxănă regiuni să devină gândurile °îi adânt el™nând inspirat-o. Aşezaţi-vă otfpe TIS1??? ** * aer pe care *

ambele mâini se mişcă? Dacă nu în alalta Pe Pântec. Simţiţi cum profund. Pe măsură ce* * *

chiar să vă însoţiţi acest exerciţiu de cuvinllf n axaP vă cor P «l.

— Puteţi

La început nu va fi uşor să vă eliberări îi „Pa! r relaxat, piept relaxat”, acestea să vă năpădească, cu intermitentă 6 – gândurile-Nu este exclâis ca vă concentraţi mai mult asupra respiraţiei sf să? vă? ale St °aZ Va trebui să timp ce expiraţi. Probabil veţi fi nevoit *să recmlZ* rescotorosii Pi de gânduri în stratagemă în timpul exerciţiului. mai mu e ori această

CONTINUAREA: CONCENTRARĂ ASUPRA SENZAŢIILOR

deveni „™ *P*Tt* d „ra” vooiM.

dimpotrivă, *vă veţi opune acestui proces luni Zn* a *senzaW<*ar *sau*, *concentrându*. *vă* usupru *gânduri* ra” 5”.

Fără să vă grăbiţi, încercaţi să vă simţiţi fiecare părticică a corpului, pentru a localiza unde anume vi s-a cuibărit cea mai intensă senzaţie. Aceasta ar trebui să fie undeva sub frunte, dacă nu cumva vă doare capul. Concentraţi-vă asupra acestei zone şi *canalizaţi-vă respiraţia spre centrul ei*. Cum? Închipuiţi-vă că această zonă este un hublou spre care vă direcţionaţi respiraţia. Sau imaginaţi-vă că este un balon pe care, respirând, îl veţi umfla din ce în ce mai mult, ori o piscină în care vă scufundaţi din ce în ce mai adânc. Apelaţi de fiecare dată la altă imagine, pentru a o găsi pe cea care vi se potriveşte şi dă rezultatele cele mai bune.

Esenţial, în acest punct al exerciţiului, este să trăiţi

cu intensitate senzaţiile fizice pe care corpul dumneavoastră le resimte pe măsură ce respiraţi. Nu fiţi surprins dacă la început aveţi o senzaţie de apăsare sau încorsetare – emoţiile inerte vor sparge în cele din urmă barajul, prin intermediul exerciţiilor.

O dată localizată senzaţia, lăsaţi-o să crească în intensitate, continuând să respiraţi profund. Concentraţi-vă asupra senzaţiilor fizice, dar nu vă împotriviţi nici sentimentelor de teamă, furie sau tristeţe pe care le încercaţi. Dacă nu vă încearcă niciun astfel de sentiment, atunci gândiţi-vă la cum este atunci când nu simţiţi nimic. Eventual, v-ar putea fi de folos dacă, la fiecare inspiraţie şi expiraţie, v-aţi spune (fără însă a-l transforma în gând obsesiv) „Mă las cuprins de senzaţii”. Dacă senzaţia pe care încercaţi să o conştientizaţi se diminuează, în loc să se intensifice, este semn că sunteţi sub influenţa raţiunii.

Nu vă grăbiţi; o exteriorizare gradată este mai benefică şi mai puţin înfricoşătoare. Ideea este să vă lăsaţi cuprins de ea, nu să forţaţi sentimentele.

Aveţi încredere în corp, lăsaţi-l să vă spună el cât de mult vrea să simţiţi sau să conştientizaţi ceva, la un moment dat.

Senzaţia pe care o încercaţi la început s-ar putea să se transforme într-o alta, sau se poate întâmpla ca sursa acelei senzaţii să se deplaseze înaltă zonă a corpului. Este în regulă; abandonaţi-vă noii senzaţii atâta vreme cât aceasta se intensifică. Dacă nu îşi sporeşte intensitatea, atunci apelaţi la exerciţiul de respiraţie pentru a vă orienta din nou spre punctul de maximă intensitate.

Este posibil ca, simultan, să conştientizaţi vag o întreagă gamă de sentimente. Poate că aţi simţit o durere, sau aţi avut o senzaţie de contractare a unei întregi părţi a corpului, cum ar fi torsul. Fiinţe complexe fiind, rar ni se întâmplă ca la un moment dat să fim copleşiţi doar de o singură emoţie sau de o singură senzaţie fizică. (Amintiţi-vă combinaţia de tristeţe şi bucurie pe care o resimţiţi la o nuntă.) Prin urmare, este normal ca nu o senzaţie, ci mai multe să se înghesuie în conştiinţa dumneavoastră în

timpul practicării acestui exerciţiu. Este bine dacă se întâmplă aşa. Scopul dumneavoastră este să vă concentraţi asupra celei mai intense senzaţii, aşa că recurgeţi la exerciţiul de respiraţie pentru a vedea dacă senzaţia respectivă scade sau nu în intensitate.

Dacă nu scade, atunci concentraţi-vă asupra acelei zone.

Dezvoltarea inteligenţei emoţionale

Abandonaţi-vă celei mai intense *senzaţii* în on al o dată ajunşi în acest P”.

SST să respiraţi protod să – $SS_2ŞI_2SSZ5$

ÎNCHEIEREA: ÎNTOARCEREA LA LUMEA REALĂ

aslSS – ăisS» *

meritelor cărora tocmai v-aţi abandonat *P S6 ntl*

«saiăs – ssr’s” t, un, e * „*?”

să sstsă – s-a

Bilanţul r2 =: = S;» SISS

Împăcat cu dumneavoastră decât de obicei. Cu toate că senzaţiile nu mai sunt în centrul atenţiei, corpul dumneavoastră încă le înregistrează. Asta e bine, dar acum trebuie să-i permiteţi şi raţiunii să-şi intre în rol. Corpul este cel care resimte efectele exerciţiului, dar aveţi nevoie de raţiune pentru a analiza aceste rezultate şi pentru a putea reflecta asupra lor. Iată, în continuare, câteva dintre întrebările pe care raţiunea vi le-ar putea adresa:

Ce fac dacă nu am simţit nimic? Nu abandonaţi, repetaţi exerciţiul până veţi *simţi* ceva. Amintiţi-vă că unora le-a luat trei săptămâni până să ajungă la vreun rezultat, însă în acel moment au înţeles că meritase efortul. Dacă nu aveţi răbdare şi vreţi cu tot dinadinsul să vă activaţi mai curând emoţiile, atunci, la următoarea exersare, încercaţi această alternativă:

1. Înainte de a vă cerceta corpul în căutarea senzaţiilor, încercaţi să retrăiţi o emoţie recentă, nu prea intensă, pentru a vă familiariza astfel cu procesul pe care îl aveţi de experimentat. Poate că nu v-aţi simţit în largul dumneavoastră într-o situaţie care, aparent, nu prezenta nicio ameninţare sau aţi izbucnit în râs când nu trebuia,

fără să ştiţi de ce. Recreaţi mental acest moment cu toată puterea pe care o aveţi.

2. O dată „reactivat” sentimentul respectiv, concentraţi-vă asupra senzaţiilor fizice. Nu vă lăsaţi pradă AMINTIRILOR! în timp, această tehnică vă va ajuta să vă reamintiţi emoţii din ce în ce mai intense, dar pentru moment este bine să vă obişnuiţi cu cele mai puţin solicitante.

Dacă, după o lună de exerciţiu, nu veţi ajunge să puteţi rezista senzaţiilor nici măcar 10 minute, atunci adăugaţi programului dumneavoastră zilnic mantra împotriva temerilor prezentată în Capitolul 4.

De ce mă doare capul? în primul rând, nu i-aţi permis senzaţiei să atingă o intensitate suficient de mare. Sau poate aţi început să vă ţineţi respiraţia. Nu trebuie să vă grăbiţi, dar nici să fiţi prea încordat. Data viitoare, amintiţi-vă să respiraţi profund, ritmic, ori de câte ori senzaţia asupra căreia v-aţi concentrat slăbeşte în intensitate sau rămâne difuză.

Pot denumi senzaţia în funcţie de zona în care o localizez? Locul în care se cuibăreşte senzaţia indică faptul că, în copilărie, aţi încercat să vă sustrageţi senzaţiei respective contractându-vă acea parte a corpului. Aşa cum am afirmat mai înainte, pot fi făcute anumite precizări despre zonele în care simţim emoţiile, dar este prea devreme pentru a vă îngrijora dacă nu reuşiţi să numiţi senzaţii pe care nu le-aţi scos încă la lumină şi, cu siguranţă, prea devreme pentru a încerca să le aflaţi cauzele.

Probabil aţi remarcat faptul că în Partea I am folosit cuvântul *senzaţie* mai des decât cuvântul *emoţie*. De ce? Pentru că deocamdată sunt mai importante senzaţiile fizice. E bine dacă senzaţia asupra căreia v-aţi concentrat în timpul exerciţiului a fost însoţită de resijpţirea pinfyndă a unei anumite emoţii. Dar a fi sisur %*z* «*gfc*ă

penin*j în*?” >” ««** * de zile două. Oricum, rămâneţi la acest capitol atât cât” 3? 8” ° săptămână sa”.

ajungeţi să rezistaţi unei senzaţii. Stl nev°le> astfel

încât sa de zile sunt de ajuns, dar unora le trebuv Xrti *TTtaJ*”.

exerciţiul de formare a muşchiului emoţional

Note recapitulative

1. Creaţi-vă o ambianţă de confort şi siguranţă, funde!” Va m, „ ea dă 9 îndu”? concentraţi-vă asupra inspiraţiei pr0

3. Relaxati-vă corpuk

! * «** ««aminte la toate

Dacă nu simţiţi nimic atunc °arele, 6 sim» «mai intens, faptului că nu simffi nămL „”, „T” aces, ui” * * *? asupra respiraţi adânc şi detonând yXfre-ralil Stâzorafn „” 35

resimt, la cel mai acut. Nu vă lăsaţi condus de Sune” este

T” ™ senzaţiilor timp de de ajuns 2 – 3 minute” de d°Ua sau de rei °” Pe A atunci sunt

— ™* *f*» ¥ întorcându-vă la da „tt: a; a, uacevatimpă i-pe

STUDII ŞI STATISTICI ÎNCURAJATOARE

De câte ori nu vi s-a întâmplat să vedeţi un copil plângând de mama focului din cauza unei căzături, iar după câteva minute să înceapă să alerge şi să se zbenguie de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat? Neînvăţaţi încă să desconsidere senzaţiile, comportamentul celor mici demonstrează că sănătatea, mentală şi fizică, depinde de folosirea supapei emoţionale. Studiile asupra copiilor au demonstrat că această trăsătură, caracteristică vârstei inocenţei, poate fi recuperată:

Potrivit recunoscutului psiholog de la Harvard, Jérôme Kagan, în ciuda faptului că mulţi copii au un comportament inhibitiv în primele luni de la naştere, acesta se poate schimba în timp ca urmare a unor *experienţe-limită* – proces ce atrage după sine toleranţe ridicate la disconfort emoţional. Tot lovindu-se de diverse obstacole emoţionale, din timizi, tăcuţi şi temători, copiii ajung să-şi conştientizeze foarte bine spaimele sau alte sentimente care îi copleşesc.

În urma unui studiu realizat într-o universitate europeană, a reieşit faptul că, pentru a-şi controla comportamentul agresiv, copiii de vârstă şcolară ar trebui învăţaţi să-şi monitorizeze sentimentele. Conştientizând senzaţii fizice – de exemplu, împurpurarea obrajilor sau încordarea anumitor părţi ale corpului – din momentele în care îşi ies din fire, ei ar putea să-şi înfrâneze agresivitatea. Chiar şi atunci când ne-am format anumite automatisme, putem să ne dezvăţăm de comportamentele respective luându-ne în considerare senzaţiile din acele momente.

În cazul adolescenţilor, ca şi în cel al adulţilor, depresiile sunt de obicei rezultatul înlocuirii comportamentului instinctual cu deprinderi formate ca rezultat al însuşirii mesajelor precaute, repetate, ale intelectului. Studiile au arătat că reacomodarea cu emoţiile cele mai simple a oferit adolescenţilor puterea de a se opune gândurilor pesimiste generatoare de depresii.

S-a descoperit că incapacitatea de a deosebi un sentiment de altul a cauzat probleme legate de alimentaţie în cazul a mai mult de 900 de adolescente. Cu cât erau aceste fete mai incapabile să-şi controleze sentimentele, cu atât afecţiunile lor s-au dovedit a fi mai complicate. Aceeaşi teorie este valabilă şi în cazul tinerilor dependenţi de droguri şi alcool. Studiile arată că dependenţa apare ca rezultat al încercării acestora de a-şi înăbuşi sentimentele de nervozitate, furie sau deprimare.

Dacă aveţi puterea de a vă reactiva calităţile native în timpul exerciţiilor de cultivare a muşchiului emoţional, atunci aveţi toate şansele să vă măriţi performanţele în domenii care solicită conştiinţa emoţională sau capacităţi similare:

Ina-ri reacţie spontană la o situaţie dată? aselea SImt-Este o muşchiului emoţional va avea ca rezultat DrllUT” Cultivarea dezvoltarea instinctului, astfel încât să puteţi ses zfirieoK™?

unde a parent el nu există. pericolul chiar şi acolo rară nă™ *e*”, *1* r?” * „1 perfectă la artistic fără a avea prea

multe cunoştinţe în don UIPT desenând aproape o senzaţie care vine direct de unrleva h atunci aţi experimentat raţiunii. Rachetasaupensut au deventt-i ** 3. mai trble prin filtrul decurs de la sine fără a vă mai”? rea o extensie a braţului şi totul a dumneavoastră de a vă induce şi a vă w °e trebţ” e să faceţi. Puterea simţire, este direct proporţională cu caracciraread? 85 5 nu dă de pură de conştienta emoţională depind şi performantel, T „” P? i tot sau cele artistice dumneavoastră sportive distincţia între cele două plânsete nară COR. j1 nu capul, cel care face această diferenţă în cuvinte Primi l nu credeţi, încercaţi şi descrieţi socială, Con Sa” Snală Tră™ C°n-5 t” nţă *”, „a” asta «*

noastre, ci şi despre™ a spre sentimentele puternice cu cei dmgfnouă JWA Stabl Um IeSături incredibil de durerM°nul-eanm-remjntem>? rea lu-chiu-u* emoţional vă va învăţa că veţi afla că dinere Teste constnjerâvî C™tin” firea început. După ce mauăsa teama să vă împiedice în atiige „a ţdului propui Probabi

muşchiului emoţâonaf vă „oţelă coStoa ASR™

JLmipn m-cu MU? ™I: ™MIŢII în SPRIJINUL CULTIVĂRII MUŞCHIULUI EMOŢIONAL

treo-ţ-rin-east-eperienţă? aâenâaţ-ito-fărbnă-6 ™ ™ să varietate de linii melodice, unele maHtoo-te decă-ahelefereează textifra sensibilităţii noastre emoţionale. Pentru a auzi, cu adevărat, întreaga simfonie, trebuie să o puteţi percepe cu toate simţurile, în tot corpul.

Din păcate, mulţi consideră că simţim emoţiile în corp în modul în care o facem deoarece recepţionăm mesajele care par că vin direct din suflet. Însă adevărata inteligenţă emoţională presupune „acordarea” sensibilităţii noastre la lungimile de undă ale semnalelor recepţionate de întregul corp, de la bărbie până la vârfurile degetelor de la picioare. Putem face acest lucru fie concentrându-ne asupra trupului cu ajutorul tehnicilor de vizualizare ori al procedeelor mnemonice, fie stimulându-ne receptivitatea la senzaţiile fizice, făcând ceea ce corpul nostru este menit să facă: mişcare.

Dacă nu aţi simţit prea multe în timpul exerciţiului „Formarea muşchiului emoţional”, primul lucru pe care trebuie să-l faceţi este să acordaţi atenţie corpului dumneavoastră. Cum v-aţi descurcat la testul „Vă conştientizaţi senzaţiile, sau nu?”, de la începutul capitolului? Sunteţi conştient, în fiecare moment, de corpul dumneavoastră? Sau nu ştiţi ce să răspundeţi când cineva vă întreabă de unde aveţi vânătaia de la picior? Ori nu vă daţi seama decât în ultima clipă că v-aţi îmbolnăvit? Puteţi preciza unde aveţi semne din naştere şi puteţi descrie felul în care a evoluat corpul dumneavoastră de-a lungul anilor?

Luaţi maşina pentru a face cumpărături undeva, la 5 minute distanţă de blocul în care locuiţi? Toate exerciţiile din această secţiune vă pot ajuta să restabiliţi legătura cu trupul dumneavoastră, în vederea reactivării conştiinţei emoţionale.

Cercetările ne arată că exerciţiul este benefic nu numai pentru organism, ci şi pentru bunăstarea noastră intelectuală şi emoţională. Cu ani în urmă, lucrând împreună cu specialistul Jean Houston, am aflat că între mişcare, în general, şi dezvoltarea celulelor creierului există o legătură directă, care face ca mişcarea – mai ales cea care iese din rutină – să influenţeze pozitiv capacitatea mnemonică şi coeficientul de inteligenţă (IQ). În câteva sanatorii pentru bătrâni s-au obţinut rezultate remarcabile în legătură cu restabilirea memoriei şi chiar cu stoparea deteriorării mentale, atunci când bătrânii au fost ajutaţi şi reacomodaţi cu mişcarea.

Sunt sigură că exerciţiile fizice au influenţe benefice la fel de mari şi asupra coeficientului emoţional (EQ), mai ales dacă emoţiile activate prin formarea muşchiului emoţional sunt neplăcute. Stimulând producerea de endorfine, compuşi organici naturali euforizanţi, mişcarea şi exerciţiile demonstrează că a simţi poate deveni şi un lucru plăcut, un proces de relaxare mentală.

Încă un pas

Dacă aţi evitat activitatea fizică, sau dacă aţi întrerupt-o cu mult timp în urmă, atunci nu vă va fi uşor să

începeţi practicarea, cu regularitate, a

— Dezvoltarea inteligenţei emoţionale

Sf. CU ° a, Lă acDviate, care vă face cu Wdă Pac-i jogging, plimbări vioaie, faceţi împreună S’STnăd Znf de simnasti a<Sa >

atenţia-deU exerciţii, de la la ce aerobic sau alte circi-MJÂM lâdtă muşchi!” 8” 8Zi” Cum” fi dansul n? *?”

faceţi exerciţii de yo2 a aerob e C? rpulu în fel” «unic. Dansaţi, simţurile şi vă încântă. pe °nee muzică ce vă trezeşte

**<? ™ «”» P «*

abordare mai uşoară a exerciţiilor Iată în cont-” 153 pe° 11 veţl Prefera o litări de a începe ziua: Continuare> două posibile moda-Dansul de dimineaţă

7 „* astfel veţi începe cu fizice, atunci tocă SrfÎ-sâlS „ide la ridică de pe scaun şi că vă sau cu cineva, dacă valsaţi sau *dară* H ndiferent dacă dansaţi singur inima şi spiritul. liţăf T M co – „*F**

exerciţiului de formare a muşchiului emoţional! P de utilitatea

Limpezirea minţii plimbare) *lE* *” * ** °

stresul zilei precedente atun-nnHhi° i d-noapte nu v-a eliberat de pentru a scăpa de gândurile inutile F6 m³ imala 6Stf cea mai sim Plă soluţie

Ie WW (fââiudu-eaâafM SUITOI, e ” «urile pe parc chiar şi în timpul exerciţiului de formare a muşchisu-mo-S o săptămână, tot nu faceţi progrese din punct de vedere al intensităţii emoţionale, încercaţi şi exerciţiul de cultivare a muşchiului emoţional, imediat după ce aţi dansat sau v-aţi plimbat. Dacă nici atunci nu se întâmplă nimic, iată ce puteţi face:

ÎNVĂŢAŢI SĂ RESPIRAŢI

I l»

Respirăm fără să ne gândim la asta, nu-i aşa? Aşa este, şi de multe ori nu o facem cum ar trebui. Aşa cum am văzut în Capitolul 2, cei mai mulţi dintre noi respiră superficial, în încercarea neinspirată de a limita circulaţia oxigenului în corp. Această deprindere nu face decât să ne

diminueze şi mai mult şansele de a ne conştientiza emoţiile.

Luaţi în braţe un bebeluş sănătos şi veţi simţi cum *ambele* mâini vi se mişcă – şi încă destul de tare în timp ce el respiră. Mâinile dumneavoastră se vor deplasa ca şi cum aţi cânta la acordeon.

Respiraţia profundă vă va ascuţi simţurile şi acesta este primul lucru asupra căruia trebuie să vă concentraţi, în caz că exerciţiul nu dă roade. Relaţia dintre respiraţie şi mişcare este evidentă: activitatea fizică ne obligă să respirăm adânc, în plus, circulaţia sângelui ne face mai conştienţi de propriul corp.

Scopul acestui exerciţiu este, aşadar, să vă reînveţe cum să respiraţi corect, profund. Dacă ştiţi că aveţi tendinţa de a adormi atunci când vă relaxaţi, aşezati-vă într-un scaun cu spătar şi faceţi exerciţiul într-un moment al zilei în care sunteţi cel mai activ. Pentru a observa mai uşor mişcările pieptului şi ale abdomenului, aşezaţi-vă în faţa unei oglinzi. Puteţi face exerciţiul şezând, plimbându-vă încet sau, dacă sunteţi sigur că nu veţi adormi, stând întins.

Procedaţi cum vă convine mai mult.

1. Aşezaţi-vă o mână pe piept, iar cealaltă pe abdomen şi începeţi să respiraţi încet şi profund. Ţineţi-vă respiraţia o secundă sau două înainte de a elibera aerul, asigurându-v ci că expiraţi tot oxigenul. Dacă nu-l expiraţi pe tot, s-ar putea ca hiperventilaţia să vă dea uşoare ameţeli – lucru nu atât grav, cât neplăcut.

Pentru a fi sigur că aţi eliberat tot aerul, încercaţi să forţaţi puţin expiraţia.

Puteţi, de asemenea, să vă cronometraţi respiraţia: număraţi până la 5 când inspiraţi şi până la 7 – când expiraţi. Dacă respiraţia este completă şi profundă, acest exerciţiu vă va relaxa şi revigora în acelaşi timp.

În timp ce inspiraţi, pieptul şi abdomenul vi se vor dilata sau ridica, pe rând sau simultan. Oricum, ordinea nu are importanţă, atâta vreme cât cele două zone se mişcă. Dacă nu sesizaţi nicio mişcare, continuaţi exerciţiul de

respiraţie. Practicat zilnic, sigur va da roade într-o săptămână ori două.

2. Când respiraţia a devenit profundă, regulată şi liniştită, imaginaţi-vă că, atunci când expiraţi, aerul vă părăseşte corpul prin tălpi, prin picioare, pelvis.

— 11 C.1VIVJ lui NALH riss-x-i: 1

2 să? t „ss

COMPORTATI-VĂ CA UN COPIL DE 2 ANI

Aţi observat vreodată cum se mişcă un copil de 2 ani? Dară Ha

= 2KSr-Sat K

vbdea este *

SSS = S =

zone ale corpului. Ce remarcaţi când vă mişcaţi dezădona* clnăoa *îi* parca, ma. uşoare, dar nu-şi capul sau soldurile? Că vî leolmt? SU".

FOLOSIŢI BILEŢELE CARE ÎMPROSPĂTEAZĂ MEMORIA" pe-îă S™! 3 Sim? dar dacă „f să vederevî vorajuţa să ţineţi mi", e *52Ş*?" °, ale U" de™

biletele la vedere pec™3, Tff" vDansează" * „— Waceste dumneavoastră ori verificaţi-vă felul în care respiraţi chiar în timp ce vă pieptănaţi, vă spălaţi pe dinţi, sau înainte de a începe să mâncaţi.

TREZIŢI-VĂ ÎNTREBÂNDU-VĂ „CUM MĂ SIMT?"

Pentru a vă obişpui să vă evaluaţi reflex felul în care vă simţiţi, fără a mai amesteca şi raţiunea, în fiecare dimineaţă, când vă treziţi, întrebaţi-vă mecanic

„Cum mă simt?"-dacă se poate, chiar înainte de a deschide bine ochii. Respiraţi profund şi analizaţi-vă corpul. Procedând astfel, cu timpul veţi reuşi să simţiţi cum vă simţiţi, înainte de a vă gândi la cum vă simţiţi. Pentru rezultate mai bune, încercaţi tehnica vizualizării: înainte de a merge seara la culcare, antrenaţi-vă simţurile astfel încât să vă închipuiţi trezindu-vă dimineaţa conştient de ceea ce simţiţi şi capabil de a vă accepta senzaţiile respective înainte de a începe să gândiţi. Pentru a afla dacă acest exerciţiu dă roade, practicaţi-l şi pe următorul.

I

FIŢI GARDIANUL PROPRIILOR GÂNDURI

În Capitolul 2 v-Im sugerat să vă notaţi, ori de câte ori vă faceţi reproşuri în gând, lucrurile pe care vi le imputaţi. Acum, vom face un pas înainte. Contabilizaţi de câte ori vă surprindeţi spunându-vă: „Ar trebui să simt acest lucru; şi nu să mă gândesc la el”.

EXAMENUL FINAL: SUNTEŢI PREGĂTIT PENTRU ADMITEREA LA LICEU?

Ajuns aici, ar trebui să vă simţiţi corpul mai mult decât înainte, iar receptivitatea dumneavoastră senzitivă ar trebui să fie mai mare:

1. Vă conştientizaţi mai acut senzaţiile? în acest moment, simţiţi ceva în picioare, şolduri, umeri, gură, gât, braţe?

2. Puteţi face diferenţa între senzaţiile din zona inimii, de deasupra şi de dedesubtul ei şi senzaţiile din jurul inimii? Dar între senzaţiile de deasupra stomacului, de dedesubt şi cele din zona lui?

3. Numărul gândurilor surprinse prin practicarea exerciţiului „Fiţi gardianul propriilor gânduri1 a crescut în ultima lună?

Sunteţi pregătit să mergeţi mai departe, dacă aţi răspuns afirmativ la cel puţin două dintre întrebările precedente.

4. După cele 28 de zile consecutive de practicare a programului pentru formarea muşchiului emoţional, faceţi-vă din nou testul „Vă conştientizaţi senzaţiile, sau nu?” de la începutul capitolului. Ce diferenţe sunt între răspunsurile de atunci şi cele de acum?

Dacă răspunsurile sunt mai detaliate acum şi dacă aţi simţit senzaţii clare şi în alte zone ale trupului, nu doar în inimă şi în stomac, atunci sunteţi pregătit să mergeţi mai departe.

Mai departe…

Fără îndoială, acum sunteţi mai energic, iar micile dureri şi ofuri supărătoare au început să dispară. Deschiderea supapei emoţionale este benefică, iar faptul că vă simţiţi bine vă va face mai plăcut şi în relaţiile cu

oamenii din jur.

Începeţi să vă conştientizaţi noua formă, mai evoluată, de autocontrol şi să vă lăsaţi ghidat din ce în ce mai mult de experienţa emoţională. Acum ştiţi că-i puteţi rezista din punct de vedere fizic – dar puteţi accepta ceea ce spun emoţiile despre dumneavoastră? Vă arătaţi, poate, surprinderea: „Nu mi-am dat seama că eram atât de speriat!" Sau poate: „Ia stai puţin" – vă certaţi blând – „nu e bine să-mi ies din fire". La un moment dat, vă veţi putea traduce senzaţiile fizice în sentimente puternice. Şi veţi avea, probabil, tendinţa de a vă descotorosi de ele. În următorul capitol vă voi învăţa cum să rezistaţi acestei tentaţii.

4. Acceptă ceea ce simţi t

Întrebare: Ce faceţi cu un sentiment de care aţi dori să scăpaţi?

Răspuns: îl acceptaţi.

Dacă aţi făcut exerciţiile cerute în capitolul anterior, probabil că o voce interioară vă îndeamnă să vă debarasaţi de emoţiile intense. *Nu o faceţi*. A vă respinge sentimentele, după ce le-aţi conştientizat, ar fi ca şi cum, după un antrenament de gimnastică, aţi continua „regimul" cu un cheeseburger dublu şi o ţigară. Nu aţi ajunge nici la echilibrul dorit în relaţiile interpersonale şi nici la cunoaşterea de sine, căci: (1) despărţindu-vă prematur de emoţiile dumneavoastră, nu veţi mai afla nimic despre ele (ce sunt, de unde au apărut şi ce semnificaţie au); (2) împiedicându-le să se manifeste, va trebui să găsiţi o altă cale de a vi le consuma şi, în nouă cazuri din zece, veţi alege ruşinea sau vina, cele două atribute ce garantează un EQ scăzut.

Oamenii care nu-şi pot accepta emoţiile – şi deci nici pe ei înşişi – caută, de obicei, să dea vina pe altcineva pentru supărările lor şi încearcă să se convingă că tristeţea şi anxietatea pe care le simt sunt lucruri ruşinoase. Asta înseamnă nu numai risipă de timp şi energie, ci şi tocirea simţurilor de care toţi avem nevoie pentru a rămâne în stare de alertă emoţională, într-o lume

în care atenţia ne este permanent distrasă, din toate direcţiile. Fără acceptarea deplină a emoţiilor noastre, ne pierdem capacitatea de a lua decizii corecte, forţa şi pasiunea care ne împing să acţionăm.

Acceptarea lor nu înseamnă, însă, resemnare pasivă. Nu înseamnă să suferiţi şi să suportaţi tot ceea ce fac ceilalţi. Înseamnă să vă acceptaţi sentimentele (chiar şi teama pe care ele o generează) atât ca pe informaţii de moment cât şi ca parte integrantă a fiinţei dumneavoastră. Înseamnă să înţelegeţi că emoţiile sunt pe deplin suportabile, oricât de neplăcute ar părea şi indiferent cât ar fi de puternice. Înseamnă să începeţi să înţelegeţi că, dacă vă veţi putea iubi pe dumneavoastră înşivă în acest fel, îi veţi putea iubi şi pe ceilalţi.

Acceptarea este dificilă pentru mulţi dintre noi. După ce aţi trecut de şcoala primară, corpul dumneavoastră are destule dovezi care-i spun că senzaţiile intense pot fi suportate, şi de aceea nu trebuie respinse. Dar se pare că raţiunea fiecărui om intră în stare de alertă, atunci când intensitatea emoţională creşte.

Când veţi ajunge la această fază, în partea a II-a a exerciţiului de formare a muşchiului emoţional, raţiunea dumneavoastră va face tot ce-i va sta în putere pentru a pune stăpânire pe fiinţa dumneavoastră. Poate veţi considera că progresaţi foarte încet. Poate că intelectul dumneavoastră vă va permite să exploraţi o emoţie, dar vă va împiedica să sondaţi o alta. Mulţi oameni descoperă că trebuie, periodic, să-şi reexamineze capacitatea de toleranţă emoţională: teama şi autocritica ne sunt atât de adânc inculcate, încât fuga de sentimente este primul lucru pe care îl facem atunci când, dintr-un motiv oarecare, am devenit vulnerabili.

De aceea, aveţi nevoie de toate armele – fizice, emoţionale *şi* mentale – pentru a trece de acest capitol. Pentru ca exerciţiile de formare a muşchiului emoţional să fie încununate de succes, vă voi oferi, în plus, câteva exerciţii pentru înlocuirea gândurilor care vă sperie cu unele pozitive. Deşi nu veţi avea încă muşchii necesari

pentru conştientizarea emoţiilor în orice moment şi în orice loc (acesta e scopul Capitolului 5), din când în când emoţiile experimentate în timpul exerciţiilor se vor face singure auzite. Vă voi învăţa cum să profitaţi de aceste ocazii pentru *a* vă accepta mai uşor emoţiile. Dacă perseveraţi, în aproximativ o lună ar trebui să fiţi pregătit pentru a vă aventura în lume cu noua dumneavoastră artă de a trăi.

Planul cursurilor liceale: *toleranţa emoţională în fiecare zi, timp de 28 de zile*:

practicaţi exerciţiul de formare a muşchiului emoţional, partea a II-a

(30 – 40 de minute zilnic, plus încă 20 de minute, reprezentând încălzirea – relaxarea şi eliberarea de gânduri – şi, apoi, revenirea la lumea exterioară – după încheierea exerciţiului) [1].

continuaţi programul de exerciţii început în Capitolul 3

practicaţi mantra anti-teamă în orice moment: când staţi la semafor, la rând la alimentară, când sunteţi la serviciu etc.

În funcţie de cum vă simţiţi:

folosiţi exerciţiile de înviorare a minţii şi trupului de la sfârşitul Capitolului 3, ori de câte ori sunteţi nemulţumit de progresele făcute cu

Formarea muşchiului emoţional.

faceţi exerciţii umoristice la începutul lunii, conform indicaţiilor.

CÂT SUNTEŢI DE DISPUS SĂ VĂ ACCEPTAŢI EMOŢIILE?

Când refuzaţi să vă acceptaţi emoţiile, ele au tendinţa de a se aduna în nucleul amigdalian (structură aparţinând sistemului limbic ce funcţionează ca autoritate emoţională a creierului), încărcându-vă până la refuz cu amintiri emoţionale. Senzaţiile reprimate pot da naştere

---

1 Adăugaţi 2 zile pentru fiecare zi pierdută; dacă pierdeţi mai mult de 5 zile la rând,
reîncepeţi ciclul de 28 de zile.

problemelor de sănătate, de la simple migrene la ulcere, iar emoţiile doar parţial acceptate se transformă de obicei în ticuri comportamentale sau emotivitate exagerată. Dacă sunteţi tot timpul trist, dar vă înfuriaţi rareori, sau dacă sunteţi de obicei furios fără a fi năpădit de tristeţe, probabil că un alt sentiment încearcă să iasă la iveală.

În ceea ce priveşte comportamentul, cele mai grăitoare dovezi ale reprimării sentimentelor sunt obiceiurile repetitive, de la fumat şi băut până la privitul excesiv la televizor şi viaţă socială excesivă. Ştim cu toţii că tutunul dăunează sănătăţii noastre, aşa că oricare dintre obiceiurile de mai sus denotă că sunteţi deja conştient că încercaţi să evitaţi ceva. Aceste deprinderi sunt întotdeauna adoptate pentru a vă înăbuşi emoţiile. Aşa cum vă voi arăta în

Capitolul 5, veţi şti dacă ceea ce faceţi vă prieşte sau nu, în funcţie de sănătatea dumneavoastră generală. Vă treziţi epuizat după ce v-aţi uitat la televizor toată seara? Sunteţi predispus la accidente deoarece faceţi gimnastică ori de câte ori sunteţi iritat, frustrat, mânios sau deprimat? Toate acestea indică faptul că nu vă acceptaţi emoţiile.

De fapt, orice comportament repetitiv ar trebui să vă fie suspect, de la roşul unghiilor, când sunteţi nervos, până la neputinţa de a sta locului câteva minute. Puteţi face o plimbare fără un Walkman din căştile căruia muzica să vă bubuie în urechi? Puteţi accepta momentele de pauză într-o conversaţie, sau simţiţi nevoia să umpleţi golurile cu pălăvrăgeli? Evitaţi să staţi acasă singur şi, când trebuie să o faceţi, staţi la telefon sau cu casetofonul şi televizorul deschise tot timpul? Din nou, toate acestea sunt semne că nu acceptaţi emoţiile pe care le simţiţi. Iată un exerciţiu de auto-supraveghere pentru a vedea mai bine care este nivelul dumneavoastră de acceptare.

TEST

Vizionări de *Jilme" la cinematograful din capul nostru*

Vă puteţi accepta gândurile şi sentimentele?

1. Sunteţi conştient de scenariile sau fantasmele pe

care mintea dumneavoastră le derulează tot timpul? Observaţi, pentru câteva zile, scenariile pe care le creaţi – intrigile, discuţiile, situaţiile, contactele cu oameni pe care îi iubiţi sau urâţi – ca şi cum aţi urmări o serie de filme de scurt-metraj.

2.

Cum vă simţiţi când ştiţi că dumneavoastră creaţi aceste scenarii?

3. V-aţi simţi bine dacă le-aţi povesti şi altora despre fanteziile dumneavoastră repetate? Sau mai bine aţi muri, decât să afle cineva despre ele?

Le-aţi putea povesti partenerului dumneavoastră, preotului, copiilor, surorii, celui mai bun prieten, colegilor de serviciu?

4. Puteţi începe să identificaţi sentimentele declanşate de aceste fantezii drept nevoi şi năzuinţe? V-aţi simţi bine dacă le-aţi împărtăşi celor apropiaţi motivaţiile care au stat la baza lor?

Fanteziile în care sunteţi o superfemeie sunt legate de putere şi indică, probabil, faptul că vă simţiţi nesigură, vulnerabilă şi doriţi să fiţi mai hotărâtă.

Multe vise romantice pot indica faptul că vă simţiţi singură sau neîmplinită – nu că nu sunteţi, iubită, ci că nu lăsaţi dragostea să pătrundă în sufletul dumneavoastră. Cea mai mare revelaţie a acestui exerciţiu ar putea fi că nu suportaţi nici aşa-numitele sentimente pozitive. Puteţi accepta sentimente ca beatitudinea, entuziasmul, speranţa, dragostea, mai mult de câteva minute?

Puteţi să vă faceţi o regulă din a vă bucura pe deplin de un sentiment şi de a-l

Intensifica, lăsându-vă în voia lui, sau trebuie să vă ţineţi răsuflarea, să mâncaţi ceva, să fumaţi o ţigară sau să minimalizaţi mental evenimentul?

Atunci când sunt trăite pe jumătate, cele mai dificile sentimente ale noastre sfârşesc prin a fi distorsionate de gândire şi transmise sub altă formă. Mânia, de exemplu, se metamorfozează frecvent în vină. Pentru a descoperi mânia trecută prin filtrul intelectului, repetaţi exerciţiul

„Ţineţi evidenţa reproşurilor pe care vi le faceţi singur”, din Capitolul 2, dar notaţi-vă fiecare moment în care trimiteţi un mesaj de genul „Tu întotdeauna/niciodată…”, „Ar trebui să/N-ar trebui să…” Dacă faceţi mai mult de două însemnări pe zi, înseamnă, că aveţi dificultăţi în a vă accepta mânia.

În mod similar, tristeţea şi anxietatea netrăite au tendinţa de a îmbrăca haina ruşinii: „N-ar trebui să fiu deprimat când atâţia oameni o duc mai rău”.

„… când toţi aşteaptă să fiu vesel”, „… pentru că aş putea să mor, dacă mai stau aşa mult timp”. Sau: „Numai cei influenţabili şi slabi se sperie atât de rău”.

„Sunt un papă-lapte, mi-am promis că nu mă voi enerva din cauza asta!”

Puteţi descoperi tristeţea sau teama trecute prin filtrul intelectului repetând exerciţiul notării, sau doar verificând rezultatele obţinute iniţial.

Vina (autoînvinovăţirea) şi ruşinea ne transformă temerile în profeţii care se împlinesc de la sine: un simplu blocaj rutier devine scena unui accident, o situaţie socială neplăcută vă provoacă ulcer, tendinţa de a arunca vina pe altul, toată viaţa, duce la un ciclu distrugător de eşecuri şi dezamăgiri. O cunoştinţă de-a mea a divorţat de soţul ei, convinsă fiind de faptul că acesta era cauza anxietăţii ei constante. Dar, acceptându-şi emoţiile, şi-a dat seama că sentimentele ei erau amplificate de anumite amintiri şi că acestea nu erau ruşinoase şi nu era nevoie să scape de ele. Ea s-a întors în genunchi la soţul ei şi sunt împreună şi în ziua de azi. Alţii nu sunt atât de norocoşi. Chiar şi după al doilea sau al treilea divorţ, nu-şi dau seama că nu partenerul este de vină.

Cei care au reuşit să-şi tolereze emoţiile, prin intermediul exerciţiului de formare a muşchiului emoţiona}, au descoperit, de fapt, că puterea nou dobândită izvorăşte din propriile lor sentimente. Ne putem simţi stăpâni pe situaţie chiar şi în celî mai incontrolabile situaţii, atunci când ştim că avem ceva – emoţiile – care nu ne poate fi luat de nimeni. În cartea sa *în căutarea*

sensului, Viktor Frankl descria elocvent cum „o viaţă plină de bogăţie interioară şi libertate spirituală” i-a ajutat pe acei prizonieri de la Auschwitz „cu o constituţie mai slabă (…) să se adapteze vieţii în lagăr mai bine decât cei cu o natură robustă”. Pentru Frankl, cheia supravieţuirii unor ani lungi de muncă forţată a fost să se concentreze asupra dragostei pe care i-o purta soţiei sale, să se gândească în permanenţă la ea, şi mai puţin la sine şi la ceea ce i se întâmpla.

O senzaţie atât de profundă de siguranţă de sine nu se obţine uşor – munca este tot mai grea şi exerciţiile pe care le veţi avea de făcut vor fi şi mai multe. Să începem.

FORMAREA MUŞCHIULUI EMOŢIONAL – PARTEA A-II-A

E timpul să pornim motoarele. Partea a II-a a exerciţiului vă va învăţa să îmblânziţi sentimentele intense declanşate fie de evenimente actuale, fie de fluxul amintirilor din trecut. Cele mai dificile sentimente ale noastre, în special cele cronice, absorb energie la un nivel subconştient. Acceptarea emoţională inversează acest proces şi adaugă un surplus de energie vieţii noastre. De fiecare dată când veţi face asta, veţi simţi un aflux de energie.

Temă: Exersaţi zilnic timp de 30 – 40 de minute partea a II-a a exerciţiului, timp de 28 de zile.

Scop: Partea a II-a a exerciţiului ar trebui să vă dea posibilitatea de a permite oricărui sentiment să devină intens. Ar trebui să fiţi capabil să vă concentraţi în exclusivitate, timp de 12 – 20 minute, asupra emoţiilor – plăcute sau nu, iar sentimentele puternice ar trebui să mocnească undeva în spate, chiar şi atunci când nu vă mai concentraţi asupra lor. La sfârşitul acestui capitol, ar trebui să respiraţi adânc în mod reflex ori de câte ori experimentaţi emoţii puternice.

Concentrarea asupra emoţiilor, indiferent de cât de mult încearcă raţiunea să vă abată atenţia asupra duratei şi semnificaţiilor acestor emoţii, creează amintiri emoţionale pozitive, care le contrabalansează pe cele

negative.

Aceste noi amintiri cu încărcătură emoţională pozitivă vă vor ajuta să vă acceptaţi mai uşor sentimentele, oricare ar fi ele.

Efecte: Partea a II-a conţine tot exerciţii care vizează procesele dumneavoastră interioare, dar va acţiona din ce în ce mai puternic şi dincolo de cele

30 – 40 de minute pe care le-aţi dedicat până acum zilnic practicii. Conştientizarea senzaţiilor, mai ales a celor puternice, va fi din ce în ce mai activă în viaţa dumneavoastră. Ori de câte ori vi se va întâmpla acest lucru, veţi înregistra un răspuns intelectual (accept sau nu ceea ce se întâmplă), care va susţine sau va submina procesul de conştientizare a emoţiilor respective.

Înainte de a începe, iată o modalitate de a vă alunga teama, devenind mai sigur pe dumneavoastră:

Încălzirea-Dacă vă este, cât de puţin, teamă de emoţiile care ar putea apărea în timpul procesului, vă veţi simţi mai în siguranţă dacă, înainte şi după exerciţii, faceţi puţină mişcare sau vă „ancoraţi”, cumva, în natură. Această etapă adaugă cam

20 de minute exerciţiului de bază, astfel că timpul total va fi de 50 – 60 de minute.

1. Înainte de a începe, faceţi o plimbare vioaie, ascultaţi muzică, dansaţi sau faceţi exerciţii. Puteţi, de asemenea, să vă plimbaţi în pădure sau să săpaţi în grădină.

Faceţi lucruri similare şi la sfârşitul exerciţiului. Dacă aţi plâns, ridicaţi-vă în picioare, deschideţi larg ochii, scuturaţi-vă picioarele şi mişcaţi-vă cu vioiciune încoace şi încolo.

3. Efectuaţi exerciţiul ziua, când sunteţi odihnit.

ÎNCEPUTUL EXERCIŢIULUI

Începeţi exact cum aţi început în cazul exerciţiului din Capitolul 3:

relaxaţi-vă, nu vă mai gândiţi la nimic, respiraţi. Acum ar trebui să fiţi în stare să atingeţi mai uşor starea de relaxare şi de respiraţie profundă.

Continuarea

Continuaţi să vă concentraţi asupra sentimentului, permiţându-i să crească în intensitate.

— *Nu* VE *grăbiţi*, *şi în fiecare zi prelungiţi etapa cu un minut sau două*. *Ideea este să vă măriţi toleranţa faţă de emoţiile intense puţin câte puţin*.

Concentraţi-vă astfel 5 – 10 minute, apoi aprofundaţi experienţa punându-vă întrebările de mai jos în legătură cu zonele în care senzaţiile sunt percepute cel mai intens. Trebuie să vă puneţi întrebările repede, şi să nu vă cântăriţi prea mult răspunsurile. Dacă, atunci când vă întrebaţi ceva, nu se întâmplă nimic, treceţi mai departe. Ideea este să vă concentraţi doar asupra sentimentului:

Eşti o senzaţie nouă?

Dacă nu, de cât timp exişti? Când te-am simţit prima oară?

Eşti un sentiment frecvent, sau unul ocazional?

Care este natura acestui sentiment?

Este tristeţe, sau jignire? Dacă sunt trist, ce mă face să fiu aşa şi de ce?

Este mânie, frustrare sau furie? Dacă da, ce mă înfurie şi de ce?

Este teamă? Dacă mi-e frică, ce anume mă sperie şi de ce?

Este veselie, fericire sau entuziasm? Din nou – de ce?

Este grijă, tandreţe sau dragoste? Din nou – de ce?

Orice răspuns, indiferent de natura sa, este binevenit. Dacă nu primiţi niciun răspuns, nu este nicio problemă. Nu recurgeţi la intelect pentru a vă analiza gândurile care ar putea apărea. În loc de asta, continuaţi să vă concentraţi asupra senzaţiilor fizice, până la sfârşitul exerciţiului.

S-ar putea să gemeţi, să ţipaţi, să vorbiţi, să vă tânguiţi, dar, la fel de bine, drumul până la următorul nivel poate avea loc în tăcere.

ÎNCHEIEREA

După ce v-aţi concentrat în acest mod cel mult 20 de minute, *opriţi-vă*! *încă o dată vă spun*, *încheierea este*

foarte importantă, întrucât este esenţial să simţiţi experienţa trecerii de la concentrarea sentimentelor înapoi la cea intelectuală.

Nu acordaţi mai mult de o oră acestui exerciţiu. Ideea este să folosiţi ceea ce aţi învăţat aici – în contexte cât mai variate.

Practicaţi cu perseverenţă, până când vă veţi simţi bine în prezenţa oricărei emoţii care s-ar putea declanşa. Fiţi răbdător şi blând cu dumneavoastră înşivă – cu cât sentimentul este mai înfricoşător, cu atât mai mult timp vă va lua să îl acceptaţi în viaţa dumneavoastră.

Ce mă fac dacă încep să tremur fără să mă pot stăpâni? Respiraţi, respiraţi, respiraţi. Tremuratul este legat de anxietate şi nu are de ce să vă fie teamă.

Deschideţi ochii, dacă acest lucru vă face să vă simţiţi mai bine, inspiraţi adânc şi faceţi câţiva paşi, dar continuaţi să vă concentraţi. Nu este nicio problemă dacă tremuraţi – atâta timp cât continuaţi să vă concentraţi şi să respiraţi adânc, nimic rău nu vi se va întâmpla. De asemenea, amintiţi-vă că nu trebuie să vă concentraţi mai mult de două-trei minute. Luaţi-o încet. Faptul că senzaţiile sunt intense s-ar putea să vă facă să le acceptaţi greu, ceea ce vă poate încetini ritmul. Nu-i nimic. O s-o luaţi de la capăt data viitoare.

Nu risc să rămân prizonier în lumea emoţiilor? Amintiţi-vă, vă aventuraţi înăuntrul dumneavoastră, cu scopul de a ieşi afară. Asemenea unui copil ce trebuie iniţial să se lege de mamă pentru a deveni o persoană independentă, care să se bizuie pe propriile sale forţe, dumneavoastră vă abandonaţi experienţei emoţionale pentru ca mai apoi să vă desprindeţi de ea. De fiecare dată când efectuaţi acest proces, toleranţa faţă de intensitatea emoţională, autocontrolul şi energia cresc.

Cum îmi dau seama că mă accept pe mine însumi aşa cum sunt? Veţi şti clar care este niveluldumneavoastră de toleranţă emoţională atunci când, o dată inundat de fluxul amintirilor emoţionale, veţi putea rămâne calm, tolerant, iertător şi nu veţi încerca să vă respingeţi sentimentele

puternice.

Cât timp îi trebuie unui sentiment puternic să-şi urmeze cursul? Exersând exerciţiile din partea a II-a, unii descoperă sentimente foarte puternice şi, chiar dacă intensitatea acestora scade atunci când ei îşi redirecţionează atenţia asupra lumii exterioare, oamenii continuă să simtă prezenţa emoţiilor.

Şi totuşi, nu am cunoscut niciodată un sentiment care să-şi fi făcut simţită prezenţa cu intensitate mai mult de 36 de ore: după acest interval de timp, intensitatea se diminuează rapid. În orice caz, veţi şti că tot acest proces vă este benefic, întrucât veţi gândi şi veţi lucra cu mai multă energie – cu condiţia să fi respectat instrucţiunile.

O SCURTĂ TRECERE ÎN REVISTĂ

Absolut fiecare dintre dumneavoastră va simţi frica în timpul celei de-a doua părţi a exerciţiului. Pentru a cultiva un climat intern de acceptare emoţională, va trebui să o învingeţi. Este foarte probabil ca sentimentele puternice să vă ducă pe tărâmuri necunoscute şi să vă confruntaţi cu teama de a vă pierde controlul. Anxietăţile puternice, generate de teamă, mocnesc adesea sub emoţii precum durerea şi mânia.

Când experimentaţi tristeţea, mânia, ruşinea etc. Şi permiteţi tuturor acestor emoţii să devină profunde, ceea ce Veţi descoperi este frica. Ne dăm seama de acest lucru din faptul că nu toţi cei cu care intrăm în contact ne rănesc sau ne înfurie. Ne supără numai oamenii care au putere asupra noastră, care ne pot ameninţa în vreun fel. Dacă un copil, sau un beţiv, ni se adresează obraznic, marea majoritate dintre noi trecem cu vederea acest comportament.

Dacă însă copilul este al nostru, sau dacă beţivul este o persoană importantă pentru noi, iar remarca respectivă reprezintă o ameninţare pe care o luăm în serios, s-ar putea ca reacţia noastră să fie un sentiment. Poate ceea ce am auzit ne face să credem că nu suntem destul de buni, nu suntem plăcuţi sau iubiţi.

Acest lucru poate declanşa teama că ne vom pierde

slujba sau statutul social, sau că va trebui să facem faţă adversităţii celorlalţi. Dacă săpăm puţin mai adânc în sentimentele noastre şi ne întrebăm de ce suntem mânioşi sau răniţi, în cele din urmă vom primi răspuns la una sau mai multe dintre amintirile şi credinţele noastre ce au la bază teama.

Nu vreau să spun că teama este o emoţie dăunătoare, ci, că este mai bine să ne ignorăm aceste temeri intelectualizate. Anxietatea, teama că *s-ar putea* întâmpla ceva rău, este esenţa multora dintre reacţiile noastre defensive.

Ştim, de asemenea, că ne putem simţi copleşiţi de teamă chiar şi în situaţii în care viaţa nu ne este ameninţată câtuşi de puţin. Când emoţiile ne copleşesc, în împrejurări care nu prezintă niciun pericol, înseamnă că nucleul amigdalian din creierul emoţional a deschis un depozit de amintiri, că s-a întâmplat ceva care ne-a reamintit de un eveniment înfricoşător din trecut şi că nucleul amigdalian ne inundă acum cu acele emoţii înfricoşătoare.

Faptul că teama este, de obicei, o emoţie ascunsă, face ca ea să persiste mult timp. Practicat consecvent, exerciţiul de formare a muşchiului emoţional va învinge, în timp, rezistenţa pe care o puneţi în calea acceptării sentimentelor. Totuşi, între timp vă puteţi convinge mintea să nu vă mai cenzureze sentimentele.

Tehnicile incluse în primele două părţi ale exerciţiului „Formarea muşchiului emoţional” sunt inspirate de abilităţile pe care copiii le folosesc destul de natural pentru a controla durerile şi evenimentele care le provoacă sentimente neplăcute. Repetarea unei experienţe înfricoşătoare, a unei situaţii cu puternică încărcătură emoţională, într-un context familiar, sigur, controlat, îi ajută pe copii să devină imuni la evenimente altminteri traumatizante. În cartea sa, *Inteligenţa emoţională*, Daniel Goleman descrie cum o reconstituire a masacrului care a avut loc în 1989 pe terenul dejoacă al unei şcoli primare din California i-a ajutat pe copiii care au fost martori să-şi

atenueze sentimentele copleşitoare legate de acea întâmplare. Acesta este un exemplu edificator despre felul în care copiii reuşesc, jucându-se, să înveţe cum să-şi controleze emoţiile din viaţa reală.

Şi noi ne putem învinge teama şi ne putem controla senzaţiile, prin practicarea exerciţiilor de formare a muşchiului emoţional. Ca adulţi, şi noi ne putem vindeca rănile trecutului şi ne putem simţi bine în prezenţa sentimentelor (trecute şi prezente) care evocă emoţii dureroase, înfricoşătoare, copleşitoare, retrăindu-le în contexte familiare şi sigure. Exerciţiul nu numai că ne dezvăluie ceea ce simţim, dar ne oferă şi experienţe noi, care ne dau un sentiment de serenitate în faţa intensităţii emoţionale.

Vă puteţi îmbogăţi cu noi experienţe emoţionale pozitive chiar mai repede, utilizând o tehnică simplă pentru a contracara teama:

MANTRA ANTI-TEAMĂ

Pentru a vă convinge IQ-ul să accepte sentimentele – şi, la rândul său, să vă sprijine eforturile depuse pentru formarea muşchiului emoţional – repetaţi mereu această incantaţie, când aveţi câteva minute la dispoziţie, sau când o emoţie de care vă este teamă vi se cuibăreşte în suflet.

Inspiraţi adânc, spunându-vă „Când sunt mânios”, apoi expiraţi şi spuneţi

„Este bine”, după care închipuiţi-vă arătând, simţindu-vă şi comportându-vă bine, sau concentraţi-vă asupra oricărei imagini care vă relaxează şi vă conferă energie în acelaşi timp.

Înlocuiţi „mânios” cu: ruşinat, gelos, invidios, temător, nebun, jenat, neajutorat, dependent, trist, deprimat, excitat, sexy, iubitor, plin de speranţe, îndurerat. Insistaţi asupra fiecărui sentiment incomod, până când tensiunea şi încordarea vor dispărea.

Bilanţul

Aveţi nevoie de multe amintiri noi, care să le contrabalanseze pe cele vechi, încărcate negativ, pentru a efectua astfel nestingherit partea a doua a exerciţiului. De

aceea, încercaţi să vă obişnuiţi să invocaţi mantra în mod regulat, la începutul lunii. Rezultatele vor fi notabile.

1. *Veţi descoperi că multe dintre cele mai puternice sentimente ale dumneavoastră au o perioadă de incubaţie destul de mare*. Când vă desprindeţi din".

chingile raţiunii, în partea a II-a a exerciţiului, amintirile vă vor inunda corpul, iar acesta va distinge cu uşurinţă familiarul de ceea ce-i este străin, vechiul de nou. La fel cum reuşiţi să pedalaţi pe o bicicletă, deşi n-aţi mai făcut-o de 20 de ani, la fel cum ştiţi că se apropie o boală, recunoscând senzaţii străine, tot aşa veţi şti dacă o emoţie tocmai a apărut, sau dacă a căpătat cumva proporţii în timp, alimentându-se singură.

Cu cât sentimentele care vor apărea practicând exerciţiile din partea a II-a vor fi mai puternice, cu atât ele sunt mai vechi. Nu fiţi surprins dacă IQ-ul dumneavoastră încearcă să aducă în prim-plan evenimentul care a generat întâia oară sentimentul respectiv. Faptul că veţi şti că aceste emoţii sunt foarte vechi vă va ajuta să le acceptaţi ca fiind ale dumneavoastră – ele nu există din vina soţului, soţiei, copiilor, şefului, secretarei, funcţionarului sau vânzătoarei de la supermagazin. Capacitatea de a distinge sentimentele noi de cele vechi vă va ajuta să acţionaţi şi să reacţionaţi în cel mai potrivit mod la anumite evenimente, lucru pe care-l veţi învăţa în Capitolul 5.

Când Susan, de 38 de ani, a efectuat partea I a exerciţiului, sperând că va depista cauza unui vag sentiment de disconfort, pe care-l observase în ultimii ani, cea mai intensă senzaţie fizică o percepea în zona dintre gât şi piept. Cu cât repeta mai mult exerciţiul, cu atât senzaţia – un bâzâit asemănător celui produs de o sursă electrică – devenea mai intensă. Şi-a dat seama că motivul disconfortului era mai vechi, şi a insistat să exerseze, dornică să afle despre acesta tot ceea ce putea.

2. *De asemenea, veţi putea identifica emoţiile care apar în timpul exerciţiului*. În partea a II-a, permiteţi-i corpului să răspundă întrebărilor dumneavoastră rapide. Pe măsură ce veţi încerca să aflaţi dacă emoţia respectivă

este mânie, tristeţe, teamă ş.a.m.d., observaţi ce se întâmplă cu sentimentul pe care îl exploraţi. Când veţi afla denumirea senzaţiei respective, vă veţi simţi imediat mai plin de energie şi, ca urmare, veţi vedea cum intensitatea emoţiei parcă scade. Veţi şti ce reprezintă acel sentiment şi veţi putea adăuga în banca dumneavoastră de amintiri fizice, emoţionale şi mentale asocierea dintre o anumită senzaţie şi o emoţie precisă.

Întrebându-se ce este cu acea senzaţie electrică pe care o sesizase în timpul exerciţiului, Susan a observat că energia ei creştea în momentul în care îşi dădea seama că era vorba despre mânie şi a început să se concentreze mai profund. De fiecare dată când se repeta procesul, puterea emoţiei se diminua. În mod similar, când a încercat să afle vârsta sentimentului şi originea lui, a descoperit, în cele din urmă, că acesta exista de 10 ani, de când ea divorţase. Această certitudine i-a fost confirmată când a descoperit, din întâmplare, că aceeaşi senzaţie o avea ori de câte ori noul său iubit părea distant, şi că declanşa în ea mereu nevoia imperioasă de a-i reproşa „*Tu întotdeauna* dai înapoi când vreau să-ţi vorbesc despre ceva important pentru mine”.

3. Veţi descoperi că, indiferent cât de puternice sunt emoţiile dumneavoastră, le veţi putea suporta. Aceasta se va vedea atunci când vă veţi desprinde de sub influenţa senzaţiilor, lăsând la uşă bagajul amintirilor neplăcute pentru a intra în viaţa de zi cu zi plin de vitalitate. Graţie exerciţiilor din partea a II-a, Susan ştie că mânia pe care o simte nu este cauzată de noul său iubit şi că poate trăi cu ea şi şi-a propus să respire adânc ori de câte ori această senzaţie îi va mai da târcoale.

Cum să fim toleranţi cu propriile emoţii

ÎN VIAŢA DE ZI CU ZI

Un rezultat semnificativ al practicării exerciţiilor din partea a II-a este că veţi începe să coliştientizaţi şi în timpul activităţilor cotidiene unele dintre emoţiile pe care vi le-a dezvăluit exerciţiul. În acele momente inspiraţi adânc, relaxaţi-vă şi folosiţi-vă mintea pentru a înţelege ce

anume a cauzat sentimentul respectiv, în ce privinţe seamănă cu cel pe care l-aţi experimentat în timpul exerciţiului şi gândiţi-vă că nu trebuie să vă afecteze, în viaţa de zi cu zi, mai mult decât a făcut-o în timpul exerciţiului. Toate acestea vor avea loc aproape instantaneu, datorită conexiunilor mentale rapide, misiunea dumneavoastră fiind aceea de a vă inhiba acţiunile reflexe generate de teamă.

Sharon, a cărei poziţie defensivă a devenit legendară printre colegii săi, a folosit partea I pentru a descoperi că durerile ei de stomac erau, de obicei, un semn de teamă sau furie. Dar tot nu se putea stăpâni şi, la birou, nu simţea niciodată nodul din stomac decât după ce răul era făcut. După câteva săptămâni de exersare a părţii a II-a, Sharon a reuşit: „Săptămâna trecută, o femeie cu care începusem să mă împrietenesc a venit la biroul meu şi mi-a spus că nu mai poate lua masa cu mine, pentru că trebuia să meargă acasă, să-i dea de mâncare câinelui. Ei bine, ştiam că inventa scuze şi eram pe cale să-i spun că şi eu aveam altceva mai bun de făcut, când am simţit deodată acea palpitaţie chiar sub buric. M-am *oprit* – pentru prima dată de când mă ştiu – şi n-am spus ceva ce aş fi regretat mai târziu!”

Veţi avea nevoie de lecţiile din Capitolul 5 pentru a vă controla acţiunile folosindu-vă tot timpul EQ-ul, dar încălzirea o puteţi face de pe acum.

1. Fiţi foarte atent la vicleniile minţii care – în virtutea obişnuinţei – tot încearcă să vă gonească emoţiile reale. Vă străduiţi mai mult ca niciodată să-i impresionaţi pe cei din jur cu inteligenţa dumneavoastră? Simţiţi nevoia să faceţi un comentariu, sau să citaţi o autoritate în materie? Când se întâmplă acest lucru, acordaţi ore suplimentare părţii a II-a şi o atenţie mărită exerciţiilor ajutătoare care urmează.

2. Aţi învăţat, în Capitolul 3, să observaţi cum vă simţiţi când vă treziţi.

Ştiind că „ziua proastă se cunoaşte de dimineaţă” făceaţi, de ebicei eforturi pentru a ignora senzaţia de

disconfort. cu care vă deşteptaţi uneori. Acum, când puteţi recunoaşte senzaţia de disconfort (de iritare sau deprimare).

respiraţi cât de adânc puteţi şi concentraţi-vă asupra sentimentului. Asiguraţi-vă că exersaţi nu pentru a vă îndepărta de sentiment, ci pentru a vă mări receptivitatea faţă de el. Această tehnică ar trebui să vă ajute să simţiţi pe deplin sentimentul, să îi descoperiţi cauza şi să nu vă împiedice de la a avea o zi productivă.

3.

Să presupunem că sunteţi la serviciu, la cumpărături sau undeva înconjurat de oameni şi simţiţi deodată fiorul unei emoţii. Dacă este imediat urmat de teamă (pe care, probabil, o recunoaşteţi acum, graţie exerciţiilor părţii a II-a, sau pe care o puteţi identifica prin impulsul de a anihila sentimentul), reluatrşi dezvoltaţi exerciţiul „învingeţi-vă teama", din Capitolul 2. Începeţi prin inspira adânc şi continuaţi să respiraţi profund, să vă relaxaţi şi să vă focalizaţi mintea (lucru pe care acum ar trebui să îl puteţi face repede), întrebându-vă în acelaşi timp dacă recunoaşteţi sentimentul şi cât este el de vechi. Concentraţi-vă, eventual, asupra unei imagini care să vă vă ajute să rămâneţi atent la ceea ce aţi simţit. Dacă puteţi, duceţi-vă la toaletă sau urcaţi în maşină, încuiaţi uşa şi faceţi exerciţiul, chiar dacă aveţi la dispoziţie numai două minute pentru el. Sau repetaţi Mantra anti-teamă.

4. Gândiţi-vă la experienţele dumneavoastră din viaţa dezi cu zi pentru a vă aminti cât de inofensive sunt emoţiile pe care le simţiţi. În fiecare seară, rezervaţi-vă câteva minute pentru a trece în revistă evenimentele emoţionale de peste zi şi consecinţele a ceea ce aţi simţit. V-aţi exteriorizat în faţa şefului când v-aţi enervat? Nu s-a întâmplat nimic groaznic, nu-i aşa? V-aţi gândit la tristeţea dumneavoastră din urma unei tragedii, fără să vă fi pierdut concentrarea mentală? Păstraţi-vă amintirile pozitive ale fiecărei zile, pentru a vă reaminti de eficacitatea experimentării sentimentelor dumneavoastră, indiferent când apar ele.

5. Cea mai bună modalitate de a evita să daţi vina pe alţii este să vă trăiţi furiile în stare pură, când apar, şi nu să cedaţi tentaţiei de a le trece prin filtrul intelectului. Exerciţiul de formare a muşchiului emoţional vă va ajuta în acest sens. Avem cu toţii furiile noastre, reprimate sub haina intelectului, aşa că suntem oricând predispuşi să îi învinuim pe alţii. Pentru a contracara conştient acest lucru şi pentru a vă asuma responsabilitatea propriilor sentimente, încercaţi să înlocuiţi pronumele personal, persoana a II-a, „tu”, cu cel de persoana I, „eu”. La început s-ar putea să vi se pară puţin mai greu, având în vedere faptul că trebuie să urniţi mecanisme de gândire peste care s-a depus rugina. Susan, de pildă, ar trebui să-l înlocuiască pe „tu” cu „eu” în: „Tu întotdeauna dai înapoi când vreau să-ţi vorbesc despre ceva important pentru mine”. Ar putea spune

„Mă simt total ignorată”, ori „Mi se pare că mă eviţi. De ce?” Mesajele „tu”.

blochează conversaţia, în timp ce mesajele „eu” provoacă discuţii fructuoase.

6. De asemenea, acordaţi atenţie reacţiilor dumneavoastră în diferite situaţii. Dacă răspunsul dumneavoastră obişnuit, într-o situaţie pe care o percepeţi ca ameninţătoare din punct de vedere emoţional, este să pălăvrăgiţi, să atacaţi, să vă apăraţi sau să vă manifestaţi diverse ticuri, gândiţi-vă că scopul dumneavoastră ar trebui să fie acela de a vă dezvăţa de asemenea obiceiuri. Dacă reacţia dumneavoastră tipică este de a o lua la fugă, staţi pe loc. Dacă mea nu puteţi face asta, nu fiţi dezamăgit; vă veţi perfecţiona capacitatea de conştientizare activă a emoţiilor în Capitolul 5. Pentru moment, eforturile dumneavoastră pot fi sprijinite de exerciţiile de mai jos.

FOLOSIŢI-VĂ creierul şi umorul pentru a lupta

ÎMPOTRIVA FRICII: EXERCIŢII AJUTĂTOARE PENTRU

FORMAREA MUŞCHIULUI EMOŢIONAL – PARTEA A II-A

Conduceţi pe şosea, aţi întârziat la întâlnirea de la ora 9.00 şi se produce un blocaj rutier. Nu există nicio posibilitate de a ajunge acolo la 9.00 şi nici măcar la sfârşitu Hntâlnirii.

Reacţie tipică înainte de acceptarea emoţională: loviţi volanul, ţipaţi, înjuraţi toţi ceilalţi şoferi… s-ar putea chiar să cauzaţi un accident *tipifdup" acce Pta/ea moţională*: loviţi pe volanul, ţipaţi, înjuraţi toţi ceilalţi şoferi… dar asta durează doar două minute, după care aruncaţi o privire în oglinda retrovizoare, vedeţi un chip roşu de furie, cu ochii ieşiţi din cineva ° F Trageţi pe drea Pta> să vă reveniţi înainte de a lovi pe nPră? UIDUm0 rul – Şi Cel aI toleranţei se află într-o relaţie de simbioză perfecta. Pentru ca învinge teama, umorul ne ajută să fim mai toleranţi

Reciproca este, de asemenea, adevărată: cu cât suntem mai toleranţi cu atât lă deâo-ÎneRea: e maide ZVO – ltat °e fapt'umoral este dat de amestecul deal de şi EQ Raţiunea ne ajuta să percepem lucrurile absurde, atunci

când ne lovim de ele, în timp ce un hohot de râs sau o izbucnire necontrolată

de chicote reprezintă unele dintre cele mai uşor recognoscibile senzaţii fizice care semnalează emoţia. Râsul diminuează anxietatea şi ne ia durerea cu mana. Rasul ne ajuta să depăşim momentele grele şi să ne încărcăm bateriile.

ercetările pe care le-a făcut Norman Cousins, şi ale căror rezultate le-a popularizat, arata clar că umorul poate chiar să facă diferenţa dintre viaţă şi vaTOlcere testaţi teoria lui la acest nivel al pregătirii dumneavoastră, dar va voi cere să abordaţi cu umor exerciţiile şi testele din această secţiune, şi cu dorinţa de a râde de dumneavoastră înşivă.

yoţi S" ntem actori, de la natură, cu toţii facem, în mod constant, lucruri

1 t n! e? 1011 adevărat amuzante. Eu, de exemplu, încerc să am o ţ uta eleganta să fiu şic, dar întotdeauna reuşesc să-mi pătez bluza când în an a ne. Comedia şi umorul sunt la ele acasă în sânul familiei, aşa că începeţi

cu f ™n6 avOastră, în? lva; Observaţi discrepanţa dintre ceea ce intenţionaţi să faceţi şi ceea ce faceţi de fapt, observaţi greşelile amuzante pe care le comiteţi gafele pe care le faceţi fără intenţie şi faceţi tot posibilul să râdeţi de toate astea.

Faceţi-vă timp să râdeţi de părţile amuzante şi absurde ale naturii umane şi ale vieţii. Priviţi copiii care se joacă – scena vi se pare cunoscută? Petreceţi-vă timpul observându-vă pe dumneavoastră şi pe cei din jur în aproape orice împrejurare şi sigur veţi găsi numeroase prilejuri de a râde. Observând tot acest spectacol hazlivr al vieţii, veţi deveni mai îngăduitor cu propriile sentimente şi stângăcii.

ÎNVĂŢAŢI SĂ RĂDETI DE DUMNEAVOASTRĂ ÎNŞIVĂ

Râsul spune: „Nu sunt perfect şi asta-i foarte bine. Nu vreau să fiu altceva decât ceea ce sunt”. Iată o misiune dificilă: scrieţi chiar dumneavoastră tirada unui comic care să vă ia peste picior. Pentru a o face bine, trebuie să aflaţi ce este cu adevărat de râs atunci când este vorba despre dumneavoastră.

1. Din ce parte a ţării sunteţi? Comicii râd de ciudăţeniile verbale ale vorbitorilor fiecărei regiuni şi fiecare dintre nu-i are câte una. Puteţi învăţa să vă imitaţi propriul accent sau dialect?

2. Înregistraţi o casetă audio sau video cu dumneavoastră, preferabil când sunteţi cu prietenii, ca să vedeţi cum vă comportaţi cu ceilalţi. Şi mai bine, rugaţi pe cineva din familie să vă înregistreze pe o casetă fără să ştiţi, pentru a vă surprinde reacţiile naturale. Apoi vizionaţi sau ascultaţi caseta. Cu toţii ne crispăm prima dată când ne auzim vocea, sau când ne vedem expresiile şi gesturile. Respiraţi adânc şi mergeţi mai departe, luând aminte la ceea ce vă irită cel mai mult la dumneavoastră, pentru a folosi, apoi, observaţiile acestea în tirada comicului.

3. Alegeţi un membru al familiei, un prieten apropiat şi un coleg de serviciu şi întrebaţi-i ce găsesc amuzant la

dumneavoastră. Luaţi notiţe pentru tiradă.

4. Acum scrieţi tirada şi înregistraţi-o pe o casetă. Ascultaţi (sau vizionaţi) caseta în fiecare zi, timp de una-două săptămâni, şi ori de câte ori simţiţi că vi s-au înecat corăbiile. Ar trebui să găsiţi cel puţin două-trei poante de care să râdeţi, chiar dacă nu sunteţi un geniu într-ale comediei. Puteţi revizui tirada ori de câte ori vă vine o idee şi mai amuzantă. De asemenea, îi puteţi împrumuta caseta unui prieten.

REPORTERUL DE PE MARTE

Aşa cum aţi procedat şi în cazul exerciţiului de înregistrare a autocriticilor din

Capitolul 2, petreceţi câteva zile – până la o săptămână – observându-vă prejudecăţile, obsesiile critice sau autocritice şi lucrurile de care vă ruşinaţi. După aceea, închipuiţi-vă că primiţi un vizitator imaginar de pe Marte şi îl duceţi în excursie. Reporterul de pe Marte habar nu are ce este aici bine sau rău, drept sau nedrept, înţelept sau stupid ş.a.m.d. De câte ori vă surprindeţi criticând, opriţi-vă şi întrebaţi reporterul ce crede despre situaţia respectivă. Punctul său de vedere original este salvator, mai ales când vine vorba despre probleme jenante sal

deşi stunâdă P? e µm dU? n6 av0 afra-ldeea acestui exerciţiu vi se pare insuportabil îl f în f03 consideraţ această temă o prioritate. Nu veţi fi prea riP rî? m1 a – Imp cât va cea lua Prea în serios rolul de om inteligent. Reporterul nHn h h?? a? acum 11 Vedem noi pe „Micul va9 abund” al lui Chaplin – phn de defecte şi cam prostuţ, totuşi adorabil. Dacă puteţi râde de dumneavoastră mşiva cei din jur vor considera micile dumneavoastră metehne – fermecătoare. Căci procesul este molipsitor.

Vă puteţi privi cu aceeaşi simpatie cu care vă priveşte reporterul şi cu care îl priviţi şi dumneavoastră pe micul vagabond? Puteţi rămâne şi pe mai departe în starea de un 3 înl8 rlat V °inducă? Cu cât sunteţi mai aproape de un răspuns pozitiv, cu atât sunteţi mai aproape de autoacceptare.

Examenul final: sunteţi pregătit pentru

ADMITEREA LA COLEGIU?

Până acum aţi acumulat destul – de multă experienţă, aşa că ascultaţi-vă mima şi intuiţia şi răspundeţi cinstit la aceste întrebări:

Capitolul 2 timP d.Hr. Câteva° ZUE exerlifiul de înre Sistrare a reproşurilor explicat în

1. Sunteţi mai puţin autocritic decât înainte?

celorlalţi? îngrijorat sau speriat decât înainte, de critâcile decât înainte? ™ Sau să vă întristaţi.

4. Aveţi mai multe calităţi decât înainte?

foarte la serios?", „1UCruri P °are obi? nuiaâi să le luaP

Veţi fi pregătit şatreceţi mai departe atunci când veţi putea răspunde cu da".

la prima întrebare şi la două dintre oricare celelalte.

Dacă ştiţi că în patru dintre cele şapte situaţii de mai jos aveţi un comportamentmult schimbat în bine atunci sunteţi pregătit să mergeţi mai departe.

Când aţi răcit ultima oară? Când v-a durut capul? Dacă aveţi dureri minore mai rar decât înainte, s-ar putea să începeţi deja să acceptaţi unele lucruri. Unul dintre primele semne pe care oamenii le observă la începutul procesului este că se simt mult mai bine decât înainte.

Sfriţi din pat dimineaţa, în loc să tărăgănaţi trezitul? Aşa cum exerciţiul de formare a muşchiului emoţional vă face să vă simţiţi tonificat, şi deprinderea capacităţii de toleranţă la emoţii sporeşte, adesea, nivelul energiei dumneavoastră.

Cum vi se par exerciţiile acum? Nu mai sunt o corvoadă, ci le aşteptaţi cu nerăbdare? înseamnă că începeţi să vă acceptaţi senzaţiile fizice, adică sunteţi la un pas de acceptarea sentimentelor.

Cum vă comportaţi la serviciu? Dacă performanţele dumneavoastră vi se par mai bune, s-ar putea să fie datorită tolerării propriilor sentimente, căci nu vă mai irosiţi energia mentală mustrându-vă din cauza lor. Lăsându-ne libere energiile, ne ascuţim simţurile.

De câte ori v-aţi repezit la cineva? Cozile lungi la

casă, traficul blocat, birocraţia şi impoliteţea ne enervează pe toţi, dar când ne acceptăm sentimentele ele nu ne mai provoacă o stare de iritabilitate permanentă. O dată ce veţi fi mai tolerant, frecuşurile zilnice nu vă vor mai deranja atât de mult ca înainte. Din când în când, vă veţi da seama că există *mult zgomot pentru nimic*.

Vă faceţi reproşuri mai rar decât înainte? Dialogurile dumneavoastră interioare sunt mai puţine şi la intervale mai mari decât înainte? Puteţi râde de greşelile dumneavoastră? Acceptarea emoţiilor şi acceptarea de sine merg mână în mână.

Sunteţi mai răbdător şi mai tolerant cu cei din jur? Acceptarea de sine este o rampă de lansare pentru evoluţia dumneavoastră empatică.

MAI DEPARTE…

Aveţi de ce să vă felicitaţi, în caz că sunteţi pregătit pentru colegiu. Cu siguranţă, nu v-a fost uşor să depăşiţi acest obstacol. Răsplata, însă, va fi pe măsură. A vă accepta sentimentele şi a vi le conştientiza în viaţa de zi cu zi vă vor oferi inteligenţa necesară luării deciziilor înţelepte şi îmbunătăţirii relaţiilor interpersonale. În continuare, vă voi arăta cum să vă transpuneţi gândurile şi sentimentele în fapte.

5. Un mod de viaţă:

CONŞTIENTIZAREA

EMOŢIONALĂ ACTIVĂ

F5 a î „doială că vrei* sf aflaţicum vă va ajuta muşchiul emoţional, o dată ce veţi intra în contact cu lumea.

Este timpul să acţionaţi!

II Va? Utet-C<? n? t-ent-a acum toate emoţiile, indiferent de intensitatea lor

ZrZI Capift (? VavOMnvăţa cum să profitaţi de această capacitate oriunde mergeţi, astfel încât să ştiţi întotdeauna ce este important pentru dumneavoastră Tot ceea ce va mai trebuie este un „muşchi” ajutător, căruia îi voi *v-e-tiemi Zare* acel Va\? 1, peucare n veţi antrena pur şi simplu aplicând, în viaţa de zi cu zi, cunoştinţele dobândite

până acum – în orice împrejurare şi în orice moment. *J**

Corpul dumneavoastră va fi într-o permanentă stare de alertă şi receptiv la toate mesajele emoţionale, chiar şi în cele mai grele perioade din viaţă Veri acorda atenţie întregului spectru emoţional, astfel încât în fiecare zi să aflaţi lucruri noi despre dumneavoastră şi veţi mai face astfel un pas spre împlinirea de sine. Şi, cu ajutorul minţii care va înregistra progresele pe care le faceţi în cultivarea emoţiilor şi a senzaţiilor fizice, veţi dobândi adevărata inteligentă.

Aceasta este inteligenţa emoţională şi, o dată atinsă, veţi avea tot ceea ce vă trebuie pentru a face din conştientizarea activă un mod de viaţă. Nu mai este nevoie să vă aduc aminte că efectele benefice ale unei astfel de vieţi sunt incalculabile şi ca le veţi simţi pe propria piele. Totul depinde de ceea ce vreţi de la viaţă. Eu nu vă pot promite decât că veţi dobândi puterea de-a utiliza ceea

SSetl şi Cff? Vi se va întâmpla în relaţia cu dumneavoastră înşivă şi în relaţiile cu ceilalţi. În această noua etapa a pregătirii dumneavoastră – colegiul – cursurile se vor axa mai mult pe educaţia fizică. Singurul mod de a rămâne în contact cu emoţiile dumneavoastră, atunci când veţi fi absorbit de problemele cotidiene, este să le conştientizaţi în permanenţă cu ajutorul corpului – iar acest lucru necesită o sensibilitate acută. Partea finală a exerciţiului Formarea muşchiului emoţional vă va spori această sensibilitate.

Dar ceea ce vreau de la dumneavoastră este, în primul rând, să treceţi de pe culoarele şcolii pe cele ale vieţii, să învăţaţi făcând: fiţi racordat în permanenţă la sentimente şi, ori de câte ori simţiţi o emoţie puternică, apelaţi la tehnicile pe care le-aţi învăţat în Formarea muşchiului emoţional – Părţile şi II, pentru a o analiza şi a-i descoperi semnificaţiile.

În timp, veţi observa că acest lucru va deveni un automatism. Pe parcursul acestui capitol, vă v6 i explica modul în care folosirea celor trei funcţii ale conştientizării active – feedback emoţional rapid, o pasiune susţinută şi

dobândirea unei bune condiţii fizice şi psihice – a ajutat multă lume în luarea unor decizii intuitive inspirate, în menţinerea controlului asupra propriului destin, în cultivarea sensibilităţii emoţionale şi afirmarea personalităţii. Ceea ce veţi deveni depinde numai de dumneavoastră.

Cursurile colegiului: *conştientizarea activă în fiecare zi, timp de 28 de zile*:

practicaţi exerciţiul Formarea muşchiului emoţional – Partea a III-a

(7 – 15 minute).[2]

asiguraţi-vă că percepeţi o gamă tot mai largă de emoţii şi că reuşiţi să conştientizaţi 100% câteva dintre ele, de mai multe ori pe zi, în timpul derulării activităţii dumneavoastră obişnuite.

folosiţi bileţele care să vă împrospăteze memoria.

continuaţi programul de exerciţii din Capitolul 3.

Pentru tot restul vieţii:

folosiţi-vă toate resursele – emoţionale, fizice şi mentale – pentru a vă spori gradul de autocunoaştere şi pentru a vă îmbunătăţi relaţiile interpersonale.

nu lăsaţi sentimentele să lâncezească: menţineţi-vă sensibilitatea în formă, exersând în fiecare zi, dozându-vă bine alimentele şi odihnindu-vă suficient.

fiţi permanent în stare de alertă, pentru a nu pierde contactul cu emoţiile.

apelaţi la remedii, dacă este nevoie.

PRIMUL PAS ÎN LUME: CONŞTIENTIZAREA ACTIVĂ PRIN

SENSIBILITATEA FIZICĂ

În depăşirea momentelor grele din viaţă ne ajută senzaţiile subtile, şi nicidecum unele de genul celor care îşi fac simţită prezenţa ca nişte palpitaţii

OA

fannfl în stomac-unele lucruri ne vor părea

---

2 Pentru fiecare zi pierdută, adăugaţi alte două zile la cele 28; pentru 5 zile pierdute
consecutiv, luaţi-o de la capăt cu ciclul de 28 de zile.

întotdeauna nedrepte – faptul că nu ne menajam suficient, faptul că îi rănim pe alţii sau că adesea r gem ceea. este frumos şi nepreţuit –, dar marea pL a vâeţ-ne o p recem lovindu-ne de tot felul de probleme. Senzaţiile acute de sfâşiere şi durere vă pot avertiza în legătură cu o problemă de maximă importantă dar tresărinleş, oftatul indica, poate, faptul că ar fi trebuit să vorbiţi personal cu client, în loc să-i lăsaţi un mesaj înregistrat. Sau poate că sunteţi trist pentru ca programul dumneavoastră încărcat vă lasă prea puţin copiilor. Prefăcându-va ca nu observaţi aceste senzaţii, aparent nesemnificative ajungeţi până la urmă să ignoraţi probleme mai mari sau chiar cronice

Dacă nu veţi deveni un ascultător abil, nu veţi Durea rerent-ţi emoţionale subtile, atenţia fiindu-vă mereu captată de problemele cotidiene6

Conştientizarea-emoţională trebuie să fie a doua dumneavoastră natură CâtP

mesaje emoţionale percepeţi acum? umneavoastră natura. Cate f X *TEST*

În acest moment, aveţi capacitatea de a conştientiza activ?

În ce zone ale corpului aveţi *cel mai des* senzaţii?

1. În organele genitale?
2. În piept?
3. În stomac?
4. În intestine?

A

5. În partea de jos a spatelui?
6. În partea de sus spatelui?
7. În spatele sau creştetul capului?
8. În jurul gâtului?
9. În umeri?
10. În mâini?
11. În picioare?
12. În degetele de la picioare?
13. În gambe?
14. În şolduri?

15. În axile? *i*:

16. În încheieturi?
17. În genunchi?
18. În jurul gurii?
19. În jurul nasului?
20. În jurul ochilor?
21. În maxilar?

În această fază, cel mai probabil percepeţi senzaţii în zonele menţionate la începutul şi la mijlocul înşiruirii prezentate. Simţim aproape toţi fel de fel de senzaţii în zonele genitale şi în viscere, adică exact în locurile cu foarte multe terminaţii nervoase. S-ar putea, de asemenea, să încercaţi anumite senzaţii şi în acele părţi ale corpului din care, altă dată, vă alungaţi emoţiile. Dacă înainte strângeaţi din buze pentru a nu vă înfuria, din ochi – pentru a nu izbucni în plâns, sau dacă obişnuâaţi să vă trosniţi degetele când eraţi nervos, se poate ca acum să simţiţi aceste emoţii undeva în jurul gurii, ochilor, sau în zona mâinilor. Pentru a vă forma deprinderea conştientizării active, trebuie să puteţi simţi senzaţii şi în celelalte zone ale corpului menţionate în listă.

Vă voi prezenta, în continuare, metoda-cheie de sensibilizare a corpului, cea care vă va asigura receptivitatea constantă faţă de orice sentiment, oricât de intens sau de slab ar fi el.

FORMAREA MUŞCHIULUI EMOŢIONAL – PARTEA A III-A

Scopul acestei ultime părţi a exerciţiului este de a vă învăţa să faceţi din conştientizarea activă o parte integrantă – şi indispensabilă – a vieţii dumneavoastră. Aşa cum am spus, conştientizarea activă presupune capacitatea de a vă conştientiza în permanenţă toate sentimentele pe care le încercaţi şi de a vă putea concentra rapid oricând, total, asupra oricăruia dintre aceste sentimente.

Cea mai bună metodă de a dobândi această deprindere constă în educarea percepţiei fizice atât de bine, încât să puteţi sesiza şi cele mai subtile senzaţii.

Temă: Practicaţi exerciţiul timp de 7 – 15 minute pe

zi, timp de 28 de zile consecutiv.

Scop: Să dobândiţi capacitatea de a simţi *ceva* – chiar dacă senzaţia respectivă e greu de descris – în fiecare zonă a corpului. Veţi putea conştientiza orice senzaţie, cât de vagă, şi, totodată, toate acele manifestări fizice ale sentimentelor pe care de mult refuzaţi să le simţiţi.

Efecte: Graţie exerciţiilor de până acum, puteţi simţi imediat anumite senzaţii în unele zone ale corpului. Alte zone, însă, necesită mai mult timp pentru a se trezi. Nu-i nimic, esenţială nu este percepţia imediată. Nu vă grăbiţi şi perseveraţi în încercarea de a vă simţi întregul corp.

Exerciţiu

1. Relaxaţi-vă şi respiraţi profund.

2. Concentraţi-vă câteva secunde, din ce în ce mai intens, asupra următoarelor părţi ale corpului: organe genitale, inimă, stomac, intestine, zona inferioară a spatelui, zona superioară a spatelui, gât, umeri, mâini, picioare, braţe ™dleietur? e de la mâini, genunchi, zona din jurul gurii maxilare şi zona din spatele şi de deasupra capului

Abandonaţi-vă, pentru 2 – 5 minute, senzaţiei generale pe care o aveţi după conştientizarea tuturor zonelor. Închipuiţi-vă că aţi putea

PentrU t0 t r6StUI Zil6 i NU trebuie să vă concentraţi în mod deosebit asupra vreunei zone anume a corpului, ci să le simţiţi pe cât posibil, pe toate deodată. Luate împreună, toate punctele asupra cărora v-aţi focalizat atenţia alcătuiesc un mănunchi de senzaţii conştiente a uâta Pprimăal „Ontin Ua * „ d „™

Jff după 28 de zi, e nu să simţiţi aproape nimic în majoritatea zonelor asupra cărora v-aţi concentrat, continuaţi exerciţiul. Cât de departe veţi merge în activarea şi intensificarea senzaţiilor – dumneavoastră hotărâţi

E posibil ca sentimente deosebit de incomode, ce au fost anesteziate să blocheze timp îndelungat orice senzaţii fizice care s-ar putea cuibări în anumite zone. Iarăşi, nu vă grăbiţi. Corpul dumneavoastră nu vă va permite să sunet,

«ea ce nu sunteţi pregăti, să stafti. Anintiţi-vă că puterea de conştientizare este direct proporţională cu puterea de a simţi

Tot în decursul aceluiaşi ciclu de 28 de zile de exerciţiu, fiţi atent să:

1. Notaţi toată gama de sentimente care vă umplu conştiinţa de-a lungul unei zile obişnuite din viaţa dumneavoastră. La sfârşitul zilei faceţi p!

2.

— S-işl ” (1 în revistă tot ceea ce aţi mai învăţat despre dumneavoastră.

sim (1]1 mult mai multe şi mult mai intens, fiecare eveniment având acum pentru dumneavoastră corespondentul lui emoţional.

2 Nu vă împotriviţi sentimentelor, ci lăsaţi-vă condus de ele. Apelaţi la exerciţiul de formare a muşchiului emoţional – respiraţi, relaxaţi-vă, concentraţi-vă – pentru a vă putea, rapid, conştientiza 100% senzaţiile în orice moment. Apoi, la fel de repede, abandonaţi-le şi întoarceţi-vă la lumea exterioară”.

Odată cu trecerea timpului, conştientizarea activă va deveni un automatism, un lucru pe care-l veţi face cu aceeaşi naturaleţe cu care păşind puneţi mereu stângul înaintea dreptului. Veţi observa că puteţi fi productiv şi creativ chiar gândindu-va, în acelaşi timp, la cât de obosit suftfeţi, sau la câtă satisfacţie va da ceea ce faceţi. Spre sfârşitul lunii, avantajele derivate din acest exerciţiu, materializate într-o eficienţă şi o putere de concentrare ridicate, vă vor motiva sa acţionaţi potrivit intenţiilor. Întreaga dumneavoastră viaţa se va îmbogăţi gradat, câştigând în complexitate şi subtilitate.

Veţi realiza faptul ca a trăi cu adevărat clipa prezentă este mai important decât a vă refugia în trecut sau a vă hrăni cu iluzii despre viitor.

A trăi în prezent

Pe măsură ce vă antrenaţi corpul pentru dobândirea capacităţii de conştientizare activă, veţi remarca – aproape imediat – două schimbări benefice. Ambele vă ancorează în

prezent, creând astfel premisele unei activităţi eficiente.

Trăiesc ceea ce simt acum, sau ceea ce am simţit atunci?

O primă schimbare constă în puterea dumneavoastră de a distinge între senzaţiile pure, de moment, şi cele activate de memoria emoţională. O astfel de emoţie, zămislită de raţiune sau evocată de memoria emoţională, este activată într-o fracţiune de secundă. Acum sunteţi calm şi stăpân pe propriile sentimente, iar peste un minut *îi scoateţi cuiva ochii* pentru o ofensă minoră, sau vi se face *părul măciucă* fără motiv.

Aşa a păţit Hilary, atunci când o persoană a intrat în faţa ei în timp ce ea aştepta la rând. S-a abţinut ce s-a abţinut, dar în cele din urmă a izbuaiit, congestionându-se şi exteriorizându-şi sentimentul de furie. Imediat însă s-a străduit să respire profund, umplându-şi plămânii cu aer, şi s-a concentrat asupra acelei furii. Şi-a dat seama că experimenta un sentiment de mult uitat, senzaţie pe care o explorase în Formarea muşchiului emoţional – Partea a II-a.

În acelaşi timp însă, Hilary a rămas pur şi simplu paralizată de furia manifestată şi de epitetele dure adresate persoanei respective. Toate aceste informaţii – de natură fizică, emoţională şi mentală – i-au comunicat lui Hilary faptul că furia ei era disproporţionată comparativ cu cauzele ce o determinaseră, şi că iritarea prezentă fusese amplificată de furia acumulată în trecut.

Cum a reacţionat Hilary? A continuat să respire adânc şi să se concentreze asupra furiei aceleia până când enervarea i s-a potolit de la sine, şi a putut rosti fără nicio urmă de iritare: „Scuzaţi-mă, dar am fost înaintea dumneavoastră”.

Toată această întâmplare nu a ţinut mai mult de 30 de secunde.

Dacă veţi trece printr-o situaţie asemănătoare, în care sentimentele pe care le nutriţi vor fi disproporţionate în raport cu întâmplarea care le-a declanşat, atunci apelaţi la Formarea muşchiului emoţional – Partea a II-a (vezi

Capitolul 4, pentru detalii), pentru a vă înţelege sentimentul şi pentru a vedea cu ce amintiri îl asociaţi.

De fiecare dată când veţi recurge la acest exerciţiu intensitatea sentimentului respectiv se va diminua, iar cu timpul asemenea experienţe vi se vor părea tot mai puţin copleşitoare. Aceasta va însemna că aţi început să vă exercitaţi controlul asupra emoţiilor activate de memorie şi fiecare experienţă o veţi percepe ca fiind mai puţin copleşitoare decât următoarea.

Creşterea sensibilităţii corpului va duce la ridicarea gradului de conştientizare a senzaţiilor fizice recurente, senzaţii activate de memoria emoţională.

Obişnuiţi să luaţi o aspirină pentru a vă dezmorţi gâtul, după întâlnirile şi conferinţele epuizante? Vă simţiţi picioarele grele şi înţepenite în anumite momente ale zilei sau în preajma anumitor persoane? Gratie exerririi!... h»

XXVI „Ui emoii? na1 Veţi afla probabil> că copuărk muşchii

Atunci când sunteţi bolnav, afectat de traume psihice sau 1 „t n™

Este ceea ce-mi trebuie?

stiend? llea-enef! d „II Const, tuie fa Pt că, atunci când rămâneţi conştient de senzaţiile subtile receptate la nivelul corpului, veţi putea şti dacă

Cnnrre-te limpede dacă avel” sentimente pozitive faţă de cei din jur no-hl-H asUPra S6 nZaţiei aPăsătoare din picioare, de pildă şi este posibil să dezgropaţi un sentiment supărător de epuizare Sau concentrăti vă asupra senzaţiei enervante că parcă aţi avea urechile în fundateZZN cât de greu vă este să mai gândiţi clar. Întrebaţi-vă de unde provine senzaţia de mâncanme de deasupra stomacului, şi probabil veţi afla că cp Ham î? Care, e Wt-nduăeenZ?

3 menta-a S1 atitudinea pozitivă faţă de semeni simţin HIVO*

esenţiali ai sănătăţii întregii dumneavoastră fiinţe °m hnn Dala; a lipă6? te una dintre aceste calităţi încă nu vă aflaţi pe drumul cel bun, iar dacă nu o aveţi pe niciuna,

înseamnă că v-aţi deconectat total de la faţa emoţionala. În această situaţie puteţi ajunge atunci cânH nu vă

„N" ntraţisU<! dent de mult în vederea conştientizării active, sau când treceţi pritr-o perioadă de criza. Declanşându-vă emoţional, veţi pierde informaţiile

Prin zise senza (11? 1> totodată, muşchiul emoţional pe care l-aţi cu Iritat

Prin urmare, veţi scuti multe necazuri dacă veţi apela la un remedirpar".

curgeţi următorul test de autoverificare în cazurile în care sunteţi stresat din cauza unei afecţiuni, a unei emoţii, ori atunci când sesizaţi o insatisfacţie crescanda faţa de tot ce se întâmplă în viaţa dumneavoastră:

TEST

Cum aflaţi dacă v-aţi detaşat de emoţii tatis-Spime Ce s-a întâmplat cu energia dumneavoastră, cu clariatea minţii şi cu sentimentele faţă de ceilalţi? Dacă nu firi sigur că v ari deconectat de la viaţa emoţională. 5 P g ca v ap

3.

V-aţi pierdut controlul asupra emoţiilor? Aveţi ieşiri temperamentale? Vi se întâmplă să rămâneţi paralizat de teamă, sau să vă simţiţi dărâmat de necazuri şi lipsa de speranţă?

4. Vă consideraţi o victimă? îi învinovăţiţi pe alţii, în loc să vă consumaţi singur furia, până la capăt? Vă învinovăţiţi în permanenţă?

Dacă aţi răspuns cuţ, Nu" la întrebarea nr. 1, sau cu „Da" la întrebările 2 şi 3, atunci aveţi nevoie de ajutor:

Dacă aţi neglijat exerciţiul Formarea muşchiului emoţional – Părţile I, II, III, achitaţi-vă de această sarcină acum. Conştientizarea activă depinde de consecvenţa cu care urmăriţi fiecare pas necesar educaţiei emoţionale.

Dacă aţi ajuns la capătul celor 28 de zile, atingând un nivel mulţumitor al conştientizării active, încercaţi să nu vă lăsaţi afectat de situaţiile stresante emoţional, amânaţi orice decizie care vă solicită mental şi refugiaţi-vă undeva unde puteţi relua Formarea muşchiului emoţional în cadrul unui exerciţiu de

30 – 40 de minute. E suficient pentru a vă reactiva memoria emoţională şi pentru a vă conecta din nou. Dacă nu reuşiţi, reluaţi partea I a exerciţiului.

Apoi, parcurgând testul din finalul acestui capitol, veţi afla dacă aveţi capacitatea de a vă conştientiza din nou, activ, senzaţiile.

Acum, presupunând că aţi făcut din nou exerciţiile şi că nu sunteţi nici stresat, conştientizarea activă poate fi atinsă din nou, însă cu unele intermitenţe. Nu desperaţi – vă poate ajuta raţiunea.

Exploatarea minţii: formarea deprinderii de a conştientiza

IMPLANTAŢI-VĂ CONŞTIENTIZAREA ACTIVĂ ÎN MEMORIE

l i

Bileţelele care împrospătează memoria, descrise în Capitolul 3, pot fi adaptate şi conştientizării active.

1. Notaţi-vă orice vă atrage atenţia şi vă poate aminti să staţi în permanenţă atent la senzaţiile fizice. De exemplu: „Te-ai conectat?”, „Eşti atent?”

2. Lipiţi aceste bileţele pe obiecte şi în locuri pe care le folosiţi zilnic:

oglindă, frigider, computer, baie, telefon etc. Păstraţi aceste bileţele la vedere, până când conştientizarea activă vi se va părea la fel de naturală precum respiraţia.

LA SEMNAL…

Potriviţi-vă ceasul să sune la intervale regulate de timp – la început din oră în oră, apoi la patru şi la şase ore. Cum auziţi alarma ceasului, întrebaţi-vă: „Cum mă simt? Dacă nu puteţi răspunde imediat, sau dacă nu puteţi răspunde deloc repetaţi exerciţiul pană reuşiţi”.

Totul e să nu-i deranjaţi pe cei din jurul dumneavoastră.

AL DOILEA PAS În LUME:

ÎNREGISTRAREA MENTALĂ A DESCOPERIRILOR DE SINE

În cele din urmă, conştientizarea activă se reduce la traducerea senzaţiilor în acţiuni, iar pentru aceasta

intelectul este indispensabil. El este cel care

Imn? [3]*[4]? 23 t03 te Conexiunile mentale dintre evenimente şi răspunsurile emoţionale corespunzătoare, pe care vi le veţi forma dacă şi în timp ce veţi rămâne permanent conectat la propriile emoţii. O dată ce aţi atins o oarecare sensibilitate emoţională, graţie părţii a III-a a exerciţiului, misiunea dumneavoastră este să rămâneţi conectat *mental* la descoperirile pe care le faceţi constant despre dumneavoastră. Procedând astfel, veţi obţine acele realizări reÎizări v-am V°rbit 13 înleputul caPitolului în constau

1. Veţi înţelege care dintre acţiunile şi declaraţiile dumneavoastră obis-*Z* re, PreZIVti cu adevărat. Veţi simţi când ceea ce juneţi este fals.

I îi t C 3 SPr6 Şi Veţi începe să vă comportaţi responsabil, *integritate* 3 în conformitate cu ceea ce simţiţi. Veţi da dovadă de

2. Între timp, intensitatea sau caracteristicile aparte ale unora dintre sentimente vor deveni atât de familiare, încât veţi începe să reacţionaţi la ele în mod reflex. O anumită încordare în zona gâtului vă va îndemna să faceţi o pauză înainte de a răspunde verbal cuiva; o senzaţie plăcută în abdomen vă va spune „Acţionează acum – ai luat o hotărâre inspirată". Veţi descoperi că".

Irosiţi mult mai puţin timp, ceea ce înseamnă că deveniţi *eficient*.

3 Veţi recunoaşte cu uşurinţă diferenţa dintre senzaţiile vechi izvorâte din memoria emoţională, şi cele noi, legate de o întâmplare actuală. Veţi înţe ege că nu este nevoie să vă enervaţi din cauza comportamentului celorlalţi; câştigaţi în *flexibilitate*.

---

3 înarmat cu încredere, veţi căuta să vă măriţi potenţialul conştientizam active. Va veţi îngriji corpul, căci senzaţiile sunt cu atât mai puternic
receptate, cu cat corpul este mai antrenat. Veţi apela la raţiune pentru a

4ţ ~ H 3n sent™ftel^ car<; Provoacă confuzie sau vă surprind şi veţi fi mulţumit
sa descoperiţi faptul ca deciziile bazate pe ele au sens şi logică.

Pentru a vă asigura, deci, de utilizarea la maximum a sentimentelor, începeţi să strângeţi informaţii despre modul în care cele trei funcţii ale conştientizării active vă îndeamnă să luaţi deciziile potrivite. Nu pot prezice care vor fi acestea, aşa că, pentru exemplificări, voi folosi ceea ce ştiu despre experienţele altora.

t

1. A alege locul potrivit şi momentul potrivit

De câte ori nu vi s-a întâmplat să fiţi indecis într-un moment crucial, sau să rostiţi cuvinte pe care nu le-aţi mai putut retrage şi le-aţi regretat? O dată ce conştientizarea activă va deveni un automatism, veţi beneficia constant de informaţii, ca şi cum v-aţi afla într-un laborator plin de monitoare discrete şi vigilente: pulsul inimii, normal acum o secundă, începe să crească… faţa este împurpurată, deşi nu există nicio sursă de căldură… o strângere chiar sub inimă… gâtul este înţepenit. Aceste senzaţii, printr-un feedback aproape instantaneu, vă vor ajuta să acţionaţi corect, la momentul potrivit. Iată, în continuare, câteva dintre avantajele pe care ar trebui să le observaţi şi de care ar trebui să profitaţi:

Înţelepciunea de a nu spune sau de a nu face nimic. Belinda obişnuia să se arunce cu capul înainte în orice situaţie şi făcea, repezită, numai ce nu trebuia.

Acum, graţie conştientizării active, ea a învăţat că nu trebuie să acţioneze în niciun fel, până nu ajunge la o hotărâre care să o energizeze imediat, să-i limpezească gândurile şi să o facă îngăduitoare faţă de cei din jur. Bruce credea că a nu avea nicio opinie era un semn de nehotărâre, aşa că avea grijă să le împărtăşească tuturor opiniile lui despre un anumit subiect, chiar şi atunci când nu avea nicio opinie. Acum, ori de câte ori face afirmaţii pompoase, fără a se implica emoţional, simte un soi de ameţeală şi începe să dea semne de oboseală. De aceea, vorbeşte din ce în ce mai puţin şi numai atunci când simte că trebuie să vorbească. Rezultatul este că se simte *mai puternic şi mai sigur pe el*.

Cu toţii suntem supuşi presiunilor sociale pentru a fi

puternici, activi şi productivi sau, mai degrabă, pentru a părea că suntem. Atunci când conştientizarea activă vă dă informaţii despre inoportunitatea unui lucru pe care vreţi să-l faceţi şi când nicio altă alternativă nu vă face să vă simţiţi energizat, cu mintea limpede şi bun, aveţi înţelepciunea de a nu vorbi şi de a nu face nimic.

Odată cu trecerea timpului, veţi face din ce în ce mai puţine greşeli, căci veţi învăţa să rezistaţi impulsurilor de moment.

Dezvoltarea reflexelor. Rezistând tentaţiei de a acţiona înainte de fi pregătit, veţi observa că unele decizii vor fi luate spontan. „Când e să fie, îţi dai seama”, gândeşte Frank. „Oamenii mei mi-au înmânat o listă cu posibilele nume ale unui nou produs, iar când am dat peste cel potrivit a fost ca şi cum o mă rid Trăiudtoare mi-ar fi inundat pieptul caPul. Pur simplu m-a făcut parcurg restul fist? Mes? î „™ent” ziasmat-Nici nu mai obosit să fi urg restul listei. Mesajele emoţionale sunt deosebit de motivante dar am fost învăţaţi să ne justificăm alegerile analizând mental toate alternativele Nu va mai pierdeţi timpul. Să aveţi întotdeauna încredere într-un semnal puternic, de genul celui receptat de Frank. putea *e JSrre2 ierea SenZa-ilorsimultane*. După o zi de muncă, Bany era flămând p Izat, dar şi entuziasmat, căci a doua zi avea să plece în excursie Dintre toate aceste senzaţii, entuziasmul le copleşea pe toate şi astfel a numr continuei ce mai avea de făcut. Dacă dominante ar fi fost foamea sau oboseala să r – paUZa-Adese acel mai puternic sentiment este cel care ne împinge ameâp µm °” Sa. VOrbim dar este totu’? i important să recunoaştem întregul amestec de senzaţii şi particularităţile fiecărui sentiment în parte pentru că astfel ne putem alege răspunsul dintre mai multe variante. Iar uneor Hntăisi

astea nu este nicidecum criteriul principal. Pe măsură ce conştientizarea activă

SSM „ai; Veţi ” ™e – înregis

Capacitatea de adaptare la schimbare. Dacă aţi simţit întotdeauna că viaţa trece pe lângă dumneavoastră sau aţi

fost mereu ultimul care *a aflat* înseamnă a nu v-aţi ascultat emoţiile – cel mai de încredere barometru al schimbării

SSZTF Ce Vă ajută permanent con? tient de ceea ™vÂS

Pnat T „” morocănos la serviciu, cu toate că totul pare în ordine?

Poate ca scârţâie ceva şi sunteţi nevoit să munciţi mai mult. Pofta de viaţă pare să scada pe zi ce trece? E timpul să vă întrebaţi care vă sunt sentea h ceea ce priveşte viaţa familială. Dacă sunt probleme, veţi dori să facă ceva înainte de a fi prea târziu. Este tentant să ne abandonăm fanteziilor mentale în cea ce priveşte viitorul, dar nu vom înţelege nimic decât atunci când vom nostru3 P°invit SenZaţillor de moment, corect receptate de către corpul-*Capacitatea de a nu capitula*. Implicarea emoţională în tot ceea ce faceţi vă da puterea de a nu ceda, convins fiind că aveţi dreptate. „Ori de câte ori S

1 reproşa ceva ma făceam mică. Acum, când sunt mai sigură pe mine nu mai cedez aşa uşor” – îşi aminteşte Mary.

Cei care descoperă potenţialul conştientizării active sunt? adesea atât de

— NOU a Inlă Simt 05 are UMA răst” ™ lumea va «i a P mi nu inseamnă a fi dur. Pe măsură ce inteligenţa dumneavoastră emoţionala se va dezvolta, sentimentele pe care le nutriţi vă vor de ermina sa luaţi decizii care nu se vor suprapune întotdeaunâpe stintampnmf Haşt? e C3 re VOR fi chiar în contradicţie cu comportamentul dumneavoastră obişnuit. „Eram la un dineu, când un om mai în vârstă a început să facă glume cu substrat rasist – povestea Gene. „Cu câteva luni în urmă, aş fi avut una din două reacţii: să ripostez, sau să fiu de acord şi să particip. Acum, însă, mi-am dat seama că o a treia reacţie era cea mai potrivită:

să-mi displacă glumele, fără a fi ofensiv. Nu simţeam nevoia de a încerca să-l schimb pe acel om şi iâu-mi păsa că indiferenţa mea ar fi putut fi interpretată în vreun fel”. Când *simţiţi* că ceea ce faceţi este bine, atunci este bine.

Nu vă gândiţi că trebuie să vă justificaţi.

2. Să ştii ce vrei înseamnă să acţionezi

Jung spunea: „Emoţia este principala sursă a conştiinţei în devenire. Nu se poate vorbi despre transformarea (...) apatiei în acţiuni concrete fără contribuţia emoţiei".

Fixarea priorităţilor. Când vă simţiţi prins în tot felul de presiuni exterioare, rezervaţi-vă un minut pentru a vă analiza emoţiile înainte de a acţiona.

Lui Andy i-au trebuit doar câteva secunde pentru a înţelege că apăsarea din piept era cauzată de gândul la reacţia fiicei sale din momentul în care o anunţase – ceva mai devreme – că va lipsi de la meciul ei de baschet pentru a-şi scrie raportul. Cum a ştiut că, până la urmă, cea mai bună alegere se va dovedi a fi meciul? Pentru că, după meci, s-a simţit atât de învigorat, încât a întocmit raportul în jumătate din timpul cheltuit în mod obişnuit.

Sharon a renunţat la munca sa voluntară în beneficiul orfanilor, pentru că s-a temut să nu-i afecteze studiile. Dar când a ajuns la concluzia că ura medicina şi a vrut să renunţe, şi-a dat seama că ratase exact ceea ce ar fi făcut-o să iubească medicina: lucrul cu copiii. Reluându-şi activitatea de voluntaric t, dragostea pentru pediatrie a revenit, iar ea a a obţinut rezultate bune la şcoală.

Profită de şansele pe care ţi le oferă viaţa. Tod nu a plâns niciodată, dar nu se poate spune nici că a dus o viaţă lipsită de griji. După ce a cunoscut-o pe Linda, îi venea să alerge de bucurie tot drumul de la serviciu până acasă, dar nu se cădea să facă aşa ceva. Odată cu ridicarea coeficientului emoţional, el şi-a exteriorizat sentimentele: „Mă simt ca şi cum aş pluti într-un balon. Dacă mi-aş fi respins sentimentele, nu mi-aş fi dat seama că Linda este iubirea vieţii mele.

Prea multă precauţie, teamă, bun simţ exagerat – ne fac să pierdem o mulţime de oportunităţi. Iar în capul listei se află comoditatea. Acum, că sunteţi în societate, nu trataţi senzaţiile plăcute ca absenţă, pur şi simplu, a celor neplăcute. *Căutaţi să le obţineţi prin efort echilibrat*.

A lua decizii dure. Sentimentele care decurg din deciziile sănătoase au calitatea de a persista. Dacă dorinţa de divorţ ori de a pune capăt unei prietenii sunt îndreptăţite, vă veţi simţi mai bine imediat după luarea deciziei, şi toate îndoielile pe cre le-aţi mai avea ar trebui să fie spulberate de efectele pe care

Dezvoltarea inteligenţei emoţionale faţade ceilalţi!” ° Creştere a ran<amentului, a pu, erii de concentrare şi a grijii cateprin hâg Şntta-Tp-Se Dai”.

3. Cum este mai bine pentru mine?

A şti să vă controlaţi pe termen lung bunăstarea

Conştientizarea activă vă dă posibilitatea Hp a vă *r*!

«m consumaţi atât v a ce vă este benefic, dar să nu vă să sSSSSR simţi bine şi voi urma această ra! P” ci r», w V se asta pentru a mă mâine şi pasul C poimâine cu orice preţf numai peno-a-unge în pun crid 1D”.

A spune adio iluziilor. Atât de mulţi oameni se păcălesc singuri, acceptând ceea ce li se întâmplă în viaţă ca fiind ceea ce este bine pentru ei! Poate vă închipuiţi că vi se potriveşte stilul de viaţă pe care îl duceţi, pentru simplul motiv că toată lumea vă admiră. Graţie conştientizării active, însă, veţi înţelege că nu sunteţfceea ce păreţi a fi. Poate veţi afla că nu sunteţi persoana sociabilă sau singuratecul care credeaţi că sunteţi. Este posibil să aflaţi că de fapt, nu agreaţi compania oamenilor pe care credeaţi că-i plăceţi, şi că-i iubiţi pe cei care nu prezentau niciun interes pentru dumneavoastră. Şi, mai presus de toate poate veţi afla că descoperirile despre propria persoană, făcute anul trecut, nu mai sunt valabile anul acesta. Amintiţi-vă că aceste revelaţii sunt adevărate şi nu trebuie să vă fie ruşine de ceea ce aţi putea afla despre dumneavoastră. Dimpotrivă, ele reprezintă informaţii valoroase, care ar trebui folosite ca atare”.

Care sunt efectele descoperirii de sine, astăzi? Sunt sigură că sunteţi mai împăcat cu dumneavoastră şi cu cei din jur.

A TREILEA PAS ÎN LUME:

COMUNICÂND CU TINE, COMUNICI CU CEILALŢI

Contrar celor pe care le credeaţi despre dumneavoastră înaintea începerii cultivării coeficientului emoţional, nu sacrificând propriile nevoi veţi putea răspunde nevoilor celorlalţi. Conştientizarea sentimentelor, în relaţiile de diferite naturi, este, de fapt, cheia cultivării şi menţinerii legăturilor interpersonale semnificative şi puternice. Când veţi putea să vă afirmaţi propriile nevoi cu luciditate şi calm, şi nu învinovăţindu-i pe alţii sau epuizându-vă emoţional, atunci îi veţi putea absolvi pe ceilalţi de responsabilităţile care vă privesc şi veţi putea stabili relaţii bazate pe respect reciproc.

Bess se afla la o întrunire de familie când, la un moment dat, cumnata acesteia a început să pledeze pentru ţinerea viitoarelor întruniri în casa ei, cea a lui Bess fiind „neîncăpătoare". Bess a receptat propunerea cu o vagă senzaţie de ameţeală care, trecută prin filtrul raţiunii, a fost înregistrată drept confuzie.

Concentrându-se imediat asupra sentimentelor, Bess şi-a analizat corpul:

„Simţeam totul în stomac: un nod în mijlocul lui – ceea ce, la mine, întotdeauna e semn de mânie, o răceală – aceasta fiind, desigur, teama, şi o povară grea care atârna, parcă, de coşul pieptului – jignirea. Percep, de obicei, întâi furia, şi în mod normal aş fi ripostat dur. Dar, în contextul familial, a trebuit să fiu precaută, aşa că m-am concentrat asupra sentimentelor, pentru a depista care dintre ele era prioritar. Frica era cea mai puternică senzaţie, dar faptul că fusesem jignită necesita o rezolvare urgentă. Aşa că mi-am încrucişat mâinile, pini™a fammfsue Srdu™a să căm: «C3-a me3 6Ste destul de

Spre surprinderea mea nimeni dintre rpi înseamnă mult pentru mine.»

simplu nu reţinea numele Liniştindu cp înv-U.era bătuţincaP, eicăpurşi autocontrolul. Mai mult recunoscând, c' priveşte, Sid şi-a recăpătat interlocutorul. recunoscându-şi, râzând, meteahna, Sid şi-a destins aleâtom. *ţi-l SZZn-ki** Pe aproape orice subiect, pentru că acum nu 6 mit3 Pr? 1 m le8 ătură cu alţii, nu se va mai

auzi pe sine Cenp – ™31 CSt0 teamă că, ascultându-i pe trebuie pentru «ea ce”, aventurează să-şi exprime ODiniilp ci în 5? ci că nu se mai

Laura ar vrea să se apropie mai mult de sora *Jmi* „1 Jnească Pe cei dragide diferite! Când Clara şi-a imn Wat măi mica, dar sunt două firi atât

Laura a sărit ca arsă, reproşând ui avect-™ ° 3J ut0 S3”? i Plătească taxele, însă în clipa în care şi-a dat drumul la gurf” a „nechibzuită.

fost cuvintele şi şi-a cerut scuze areallzat cât de Jignitoare i-au d «” Şi ss1 ac, ivă-put”.

Ireparabile. Veţi 5 ti cum seimt” e ialtiâaW, P> de 8 *face* simţiţi îi dumneavoa Tnă – S f aveai Vă ve! r cum *

Interpretare a limbajului trupului şi fără a SS* î „6*”* Cognitive de puternicul instrument care este conştientă 3 tertipuri. Dotat cu va *putea recepta mesajele transmise de ceilalţi™ dumnea™ astră* eXmânâa-ivâlă25S h 6 vă voi

Pentru moment informaţiile pe care vi le-au oforitepn, –! treaba înregistrând toate ei. Care vă sunt, Tuadeviat ISF despre? „UaI-i dest>re «ţiile cu afectate aceste relaţii de către mnH i! 6 6 m re a-[e cu ceilalţi? Cum sunt afectează comportamentul celorlalţi URăsn1 ne3Vî) astră de 3 acţiona? Cum va conştientizarea activă v-vă să în S₃Utenti” P! Care le oferă creierul va interpreta laolaltă infr, – i dumneavoastră sociale. Când legate de ceea ce s-a întâmplat în Seu” veţi dobând? 1 pe Cele ceea ce se va întâmpla în viitor. Această cuno-i apalltatea de 3 mtui?

Înţelepciunii. aştere intuitiva stă la baza

UN MOD DE VIAŢĂ: CONŞTIENTIZAREA EMOŢIONALĂ ACTIVĂ 93

AL PATRULEA PAS ÎN LUME:

MEREU ÎN ALERTĂ, DIN PUNCT DE VEDERE FIZIC

Conştientizarea activă presupune o conectare permanentă la condiţia noastră fizică. Am arătat, deja, că între conştiinţa emoţională şi exerciţiu există o relaţie strânsă, relaţie care include, de asemenea, şi obişnuinţele noastre legate de programul de somn, mâncare şi odihnă.

De pildă, vă odihniţi destul? Potrivit ultimelor studii

asupra somnului, americanii se înşală crezând că 5 – 6 ore de somn pe zi le este de ajuns. Ar putea fi, dar cu preţul unui IQ scăzut şi, de asemenea, al unui EQ la fel de scăzut.

Dacă până acum aţi urmat consecvent cursurile şcolii senzaţiilor, probabil primiţi deja o mulţime de informaţii furnizate de senzaţii, cu privire la corpul dumneavoastră. Pentru mulţi dintre noi, dieta reprezintă o altă problemă.

Suntem atât de obişnuiţi să ne relaxăm mâncând, atât de dornici de a ne anestezia sentimentele mâncând, încât am devenit prea puţin conştienţi de pericolul pe care îl prezintă, pentru fiinţa noastră, tabieturile culinare. Următorul exerciţiu vă poate fi de un real folos în conştientizarea acestui pericol:

DESCOPERIREA LEGĂTURII DINTRE SENZAŢII ŞI DIETĂ

1. Timp de trei zile, mâncaţi în modul dumneavoastră obişnuit: felurile obişnuite de mâncare, la orele obişnuite.

2. Ţineţi evidenţa a ceea ce mâncaţi, inclusiv a gustărilor dintre mese. Nu vă păcăliţi singur: notaţi-vă tot, altfel veţi uita ce aţi mâncat.

3. Înregistrati-vă senzaţiile fizice şi emoţionale, mai întâi la 5 minute după ce aţi terminat de mâncat, apoi după o oră şi, în sfârşit după 2 – 3 ore.

4. Aţi sesizat vreo schimbare după ce aţi terminat de mâncat? Vă simţiţi mai bine, sau mai rău? Mai energic sau mai obosit? Cât de bine vă simţiţi, în general, după ce mâncaţi?

Ţinând o astfel de evidenţă, veţi conştientiza şi mai mult relaţia dintre ceea ce mâncaţi şi ceea ce simţiţi. Ceea ce veţi afla în primele trei zile vă va surprinde cu siguranţă. Efectele dietei pot fi subtile. V-aţi putea descoperi un tabiet – un anumit fel sau o anumită oră de mâncare – ce vă diminuează puterea de concentrare.

Dacă aţi practicat cu succes exerciţiile de formare a conştiinţei active ar trebui, de asemenea, să observaţi câteva schimbări în aceste deprinderi, în săptămânile care urmează. Dacă vă arătaţi mai preocupat de felul în care vă afectează cofeina, de pildă, ar trebui să încercaţi să

renunţaţi la o a treia ceaşcă de cafea. Iar dacă o masă de prânz copioasă vă moleşeşte, atunci ar trebui să renunţaţi la alimentele grele, în favoarea salatelor.

Suntem copleşiţi cu sfaturi despre diete care să ne menţină în formă şi nu as start af *Sh*" C" mn-nle mele să se adauge acestor sfaturr Cred că bunul

— 53 T SP-una? anume pe Prie? te sau nu, totuşi principalul meu sfat este să vă evaluaţi condiţia fizică în funcţie de senzaţii. Ce se va întâmpla cu abilitatea dumneavoastră în a lua decizii când veţi începe exerciţiile sau vă veţi schimba dieta? Cum va afecta această schimbare acurateţea senzaţiilor?

Dacă e să luăm în considerare felul în care (ne) simţim, condiţia fizică dobândeşte, aşadar, semnificaţii noi. 4

Sper că, ajuns în acest punct, vă puteţi folosi deja toate resursele de care dispuneţi – mentale, emoţionale şi fizice – în aşa fel încât ele să vă conducă la împlinirea de sine. Dacă veţi şti să vă cultivaţi mereu conştientizarea activă nu vap meeta n, codată să evoluaţi emoţional. Iar bogăţia, i complexitate™»!!

sunt strâns legate de capacitatea dumneavoastră de autocunoaştere Mai multe veţi afla în Capitolul 11. Acum, să vedem dacă sunteţi pregăt? t Streceţ!

la pasul următor: racordarea propriilor nevoi la nevoile altora.

Examenul final:

aţi învăţat să aveţi o conştiinţă activă?

?" mergef ™*ai departe decât după ce veţi putea răspunde cu „Da" la întrebarea nr. 1 şi la mea alte două întrebări de mai jos*.

rztl, Dlftai (ta dintre atenţiile şi faptele dumneavoastră se micşorează

Cate dintre lucrurile pe care intenţionaţi să le faceţi – le faceţi cu adevărat?

1 tai Ha dintre „Vreau să „şi „Am…" s-a micşorat? Cât de des puteţi duce la un sfârşit ceea ce v-aţi propus să faceţi: îmbunătăţirea condiţiei fizice-a relaţiilor cu ceilalţi

sau a muncii pe care o prestaţi?

2. Sunteţi mai motivat decât înainte?

3. Sunteţi mai energic decât înainte?

4. Simţiţi că aveţi mintea mai limpede decât înainte?

5. Vă puteţi baza mai mult pe dumneavoastră decât înainte

năslfa-că-air” 1 05 m!” griji „liU măi iubitor fată de du” mea™as.

Mai departe…

Cu cât veţi şti mai multe despre propriile sentimente, cu atât veţi înţelege mai bine sentimentele semenilor dumneavoastră. Nu cred să existe metodă mai eficienta pentru a ne putea descurca prin labirintul relaţiilor interumane

HnhânHÂ3 despre, empane „ultima artă Pe care v-o veţi putea însuşi, o dată dobândita ştiinţa de a vă asculta şi a vă înţelege sentimentele.

6.

EMPATIA: de la
INTELIGENŢĂ LA
ÎNŢELEPCIUNE

9

Nu suntem singuri pe lume.

Desigur, ştiaţi asta, dar ce *simţiţi* când vă gândiţi la acest lucru? Dacă acum sunteţi o persoană sociabilă, atunci cu siguranţă cunoaşteţi semnificaţia noţiunii de conştientizare activă. Atunci când reuşiţi să rămâneţi în contact permanent cu ceea ce simţiţi, empatia – a înţelege ceea ce simt şi ceilalţi – vine de la sine. De aici şi până la a vă racorda nevoile la nevoile celorlalţi, spre satisfacţia tuturor, nu mai este decât un pas. După care, încă puţin şi veţi putea clădi relaţii solide, bazate pe respect reciproc.

Capitolul 5 v-a făcut o idee despre modul în care empatia decurge, firesc, din conştientizarea activă. În acest capitol vă voi arăta cum să evitaţi obstacolele nelipsite din calea comunicării empatice şi cum să fiţi în permanenţă receptiv şi înţelegător în relaţiile cu ceilalţi.

Nici ştiinţa şi nici filosofia nu pot, încă, spune de ce

buna cunoaştere a propriilor sentimente ne garantează uşurinţa în a-i înţelege şi pe ceilalţi.

Consideraţi-o, această „putere", drept efect al structurii noastre biologice şi al nevoii irezistibile de oameni. Şi, oricare i-ar fi explicaţia, gândiţi-vă că empatia este o răsplată generoasă pentru perseverenţa de care aţi dat dovadă până acum. Conştientizarea activă vă ascute simţurile, vă face să fiţi inteligent. Iar empatia vă face înţelept.

În cartea sa, *Inteligenţa emoţională*, Daniel Goleman afirmă că oamenii cu calităţi empatice sunt „lideri înnăscuţi, care pot exprima sentimente colective nerostite şi le pot articula astfel încât să îndrume grupul social respectiv către ţelurile sale". Un studiu realizat pe un eşantion de peste 7.000 de oameni, în

America şi în alte 18 ţări, a arătat că a fi empatic presupune a avea o mai bună stăpânire a limbajului emoţional, o popularitate mai mare, o mai bună putere de adaptare şi mai mult succes în plan sentimental[5].

Hatch *răollfr? O/ O* specialiK, i în inteligenţa emoţională Thomas

„!! «Gardner empatia este ingredientul de bază pentru şarm succes în societate şi chiar carismă.

EO uMTk tadraţi în Că Profilulfui este Probabil din cauză că trecutul, cu e /r L f ila mm 316 Une te ce acum umbresc viitorul dumnea

— AIUC1—In 3Cest capito1 vă voi arăta cum să vă cultivaţi empatia astfel

Irăă mmaf 7 aş1S t03 ma de vulnerabilitate şi orice alte prejudecăţi. Vă voi aţa cum, folosind empatia, vă puteţi armoniza nevoile cu nevoile celorlalţi

În sfârşit, voi demonstra că, prin extindere, empatia se poate transforma în compasiune constructivă. Înzestrat cu abilitatea de conştientizare activă veţi pamn Tterea 3 3Şa Cum C mai bine pent™ dumneavoastră. Iar empatia vă

---

5 Daniel Goleman, Emoţional intelligence (Inteligenţa emoţională) (N.Y: Bantam,
1995), 97. (n.aut.)

va da puterea de a trăi viaţa gândindu-vă la semeni.

Curs postuniversitar: dezvoltaţi-vă capacitatea empatică

™Ul1UCFUri n0 nu 3Veţi de învăţat pentru moment, aşa că nu este necesar să vă impuneţi un program rigid.

Continuaţi eforturile ce vizează sensibilizarea fizică.

Folosiţi testele din acest capitol pentru a determina natura obstacolelor care va împiedică să profitaţi de avantajele empatiei. Apoi parcurgeri exerciţiile care însoţesc aceste teste.

Căutaţi să vă folosiţi capacitatea empatică în orice context. Exerciţiul

„Oferă şi/sau primeşte" vă va ajuta să priviţi nevoile proprii în funcţie de nevoile celorlalţi şi vă va pregăti pentru abordarea părţii a II-a a cărţii,-ncercaţi să vă descopnţi limitele, transformând empatia în compasiune.

Ca? i în cazrul conştientizării active, empatia poate varia în intensitate fi început, poate fi puternica faţă de cei dragi şi scăzută faţă de necunoscuţi (sau –nmânăiOTACCentuata în medH confortabile? i aproape inexistentă în mediile mai

L! ţ (f Ure SISUra at ™CI când nu vă temeţi de nimic şi derutantă atunci când sunteţi înspăimântat. Graţie următorului test, veţi afla cât de empatic sunteţi.

TEST

Testaţi-vă gradul de empatie

Pentru început, relaxaţi-vă câteva minute şi respiraţi profund astfel încât

X, a urmă, oare, e „a «S

de oamini? enera1 Wne 3Casă? i în siguranţă când vă înconjuraţi

2.

Vă plac animalele de casă (dacă nu aveţi, v-ar plăcea să aveţi unul)?

3. Simţiţi că renaşteţi şi că vă reconfortează o plimbare în pădure, pe plajă etc?

4. Aţi receptat vreodată sentimente care sunt în contradicţie cu modul cuiva de a se comporta şi de a vorbi

(furia din spatele unei expresii placide, tristeţea ascunsă de yo voce modulată, bucuria mascată de cuvinte cumpătate)?

5. Vă daţi seama imediat dacă ceva ce aţi spus fără rea intenţie a afectat interlocutorul?

6. Sunteţi dispus să acceptaţi sentimentele unei persoane pe care aţi jignit-o intenţionat şi pe care s-ar putea să o mai jigniţi o dată?

7. Continuaţi să fiţi un bun ascultător, chiar şi atunci când cineva vă cere mai mult decât sunteţi dispus să daţi?

8. Vă justificaţi atunci când o persoană la care ţineţi vă reproşează că aţi jignit-o sau aţi dezamăgit-o?

9. Puteţi asculta ce spun ceilalţi, fără a vă simţi obligat să aprobaţi sau să respingeţi afirmaţiile lor?

10. Încetaţi să-i mai ascultaţi pe oameni, atunci când intraţi în panică?

11. Vă amintiţi ce v-a reproşat cel cu care aţi avut ultima dispută?

12. Atunci când copilul dumneavoastră suferă o mare dezamăgire, simţiţi nevoia de a-i alina suferinţa?

13. Credeţi că trebuie să ignoraţi nevoile persoanei cu care veniţi în contact, pentru a-i putea spune „Nu”?

Dacă puteţi fi empatic, în tot felul de situaţii, înseamnă că aţi dat, desigur, răspunsuri afirmative la întrebările 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 şi 11 şi răspunsuri negative la întrebările 8, 10, 12 şi 13. Aveţi capacitatea de a vă racorda la sentimentele, nevoile şi dorinţele celorlalţi şi de a rămâne, în acelaşi timp, pe deplin conştient de propria experienţă emoţională. Puteţi participa la suferinţele altcuiva fără a vă pierde cu firea şi fără a simţi nevoia de a prelua dumneavoastră controlul asupra situaţiei celuilalt. Iar această putere derivă din aceleaşi resurse fizice, emoţionale şi mentale pe care le-aţi activat prin procesul de conştientizare activă. În mijlocul unei dispute aprinse, de pildă, veţi şti cu exactitate când trebuie să rămâneţi ferm pe poziţie şi când să cedaţi, şi asta pentru că veţi fi foarte conştient atât de sentimentele dumneavoastră, cât şi de cele ale interlocutorului în ceea ce priveşte subiectul

disputei. Cu alte cuvinte, puteţi aduce propriile nevoi şi nevoile celorlalţi la un numitor comun în relaţiile sentimentale, de serviciu şi în cele familiale.

Dacă nu v-aţi descurcat prea bine la acest test, probabil că de vină nu este faptul că nu conştientizaţi senzaţiile celor cu care veniţi în contact: acest lucru nu este posibil, dacă v-aţi însuşit procesul de conştientizare activă conform indicaţiilor din Capitolul 5. Bineînţeles, dacă vă gândiţi că durerea şi suferinţa mult stăesie? Cbuie P0*™3 vă implicaţi atât de a 1 tnra r lden Qtatea dumneavoastră nu se mai distinge de cea a altora, cu siguranţa nu aţi respectat indicaţiile de până acum. Nu vă rămâne decât a vă reîntoarcep-la Capitolul 5 şi să exersaţi până veţi putea trece examenul final.

Fiţi empatic adivă? o f înţăegel" sentimentele celorlalţi, probabil h k i nivOJA de ale de a nu le lăsa să vă afecteze Şi probabil, uneori sunteţi categoric în a vă lăsa raţiunea să decidă că nu merită să ca 2 nă cel Tr moment ce ea nu Prezintă o aşa mare importanţă ca pentru cel de lângă dumneavoastră. Aţi simţit vreodată că un lucru care la început, părea atât de potrivit pentru dumneavoastră v-a creat în cele din urmă

° aţie de disconfort? Rămâneţi, după unele conversaţii cu senzaţia că v-a n CCea „56? t3 mpla? că mintea dumneavoastră nu este de acord cu ceea ce corpul percepe, Să încercăm să le împăcăm.

Depăşirea primului obstacol: o educaţie non-empatică

° fetiţa de doi ani a fost găsită de mama ei în toiul nopţii, legănând pătuţul

«pm.5 geacând mama ei a hârebat ° „«CS:

Cunosc de asemenea, un caz al unei fetiţe de 5 ani care a căpătat o fobie fenă CC * P5Ste ™ Vierme în timP ce mânca un măr. În zilele ploioase fetiţa era însoţita, pe drumul spre grădiniţă şi înapoi acasă, de sora ei de 6 ani

nându-i frica să meargă singură din cauza râmelor care ieşeau la suprafaţă – carie CunoS Unclaz al ™ui băieţel de 3 ani, care refuza să mănânce carne căci,

spunea el, „Eu nu-mi mănânc prietenii”.

Ceea ce vreau să spun este că, încă de la naştere, avem capacităţi empatice în ffâsenâră \ fa, Pt. Pfntru Psihologi. incapacitatea de a te transpune şi de a frai senzaţule celorlalţi, în primii am de viaţă, constituie un motiv de îngrijorare

O dată depistate insuficienţele fiziologice, atenţia psihologilor se îndreaptă spre modul în care au fost trataţi copiii respectivi. De ce? Pentru că *numai acei copii care au parte de empatia celorlalţi sunt capabili de a fi, la rândul lor empatici* ani! „ SE» a ™ai mare, 1 a înţeles de viermi ştia acest lucru; câţiva am mai târziu, ea îşi însoţea, la şcoală, o colegă obeză care era mereu ţinta atjocum celorlalţi copii. Cu siguranţă aveţi şi dumneavoastră, în sertarul memoriei, amintiri de genul acestora.

Mama dumneavoastră simţea când aveaţi ceva pe suflet, fără să fie nevoie să scoateţi vreun cuvânt? Vă amintiţi cum tatăl dumneavoastră, frânt de oboseală, se molipsea de veselia pe care o emanaţi? Dacă da, atunci sunteţi, probabil, empatic. Sau v-au fost, cumva, ignorate temerile? Ridiculizate – dezamăgirile? Părinţii-dumneavoastră se ofereau să facă orice, pentru a nu vă mai vedea supărat, ysau supărările erau atât de mari şi îi afectau atât de mult, încât sfârşeaţi prin a-i linişti dumneavoastră pe ei? Dacă, dintr-un motiv oarecare, nu aţi avut parte de înţelegerea celorlalţi de-a lungul timpului, exerciţiul de mai jos vă poate ajuta să vă cultivaţi capacitatea empatică.

CREAREA UNUI PĂRINTE EMPATIC IMAGINAR

Înainte de a începe acest exerciţiu, sau oricare altul ce vă solicită imaginaţia, amintiţi-vă că el va avea efect doar în măsura în care veţi reuşi să îl simţiţi şi fizic.

Altfel, asemenea exerciţii sunt ineficiente. Ceea ce vă imaginaţi trebuie să experimentaţi, fizic şi emoţional, pentru a produce un impact asupra bazei mnemonice de date şi asupra sistemului imunitar. În cadrul acestui exerciţiu, vă veţi implanta în această bază de date imaginea unui părinte iubitor care veghează să nu vi se

întâmple nimic rău, vă doreşte binele şi vă învaţă cum să fiţi, la rândul dumneavoastră, bun cu ceilalţi.

1. Începeţi prin a vă construi cu atenţie imaginea părintelui dumneavoastră interior. Acesta vă poate fi inspirat de o persoană reală sau de mai multe persoane (femei şi bărbaţi). Vă puteţi inspira, de asemenea, din cărţi sau filme.

Părintele pe care îl căutaţi trebuie să dea dovadă de maturitate, înţelepciune, trebuie să fie cineva care vă ghiceşte sentimentele şi vă iubeşte necondiţionat.

2. Aşezaţi-vă confortabil într-un scaun, sau întindeţi-vă. Concentraţi-vă asupra braţului şi mâinii cu care obişnuiţi să scrieţi şi simţiţi cum acestea se îngreunează. Apelaţi la cât mai multe simţuri în tot acest proces, vizualizaţi, atingeţi, mirosiţi, gustaţi şi, mai presus de toate, simţiţi ce se întâmplă cu braţul dumneavoastră. Concentraţi-vă şi asupra celuilalt braţ şi repetaţi operaţia, după care focalizaţi-vă asupra picioarelor, mai întâi asupra piciorului corespunzător mâinii cu care scrieţi.

3. Repetaţi exerciţiul de mai sus, de data aceasta simţind cum membrele se încălzesc din ce în ce mai mult.

4. Concentraţi-vă asupra respiraţiei şi repetaţi de două ori: „Respiraţia mea este profundă şi uşoară; respiraţia mea este profundă şi uşoară. Simt că trăiesc.14

5. Concentraţi-vă asupra zonei din jurul inimii şi repetaţi; „Inima îmi bate liniştită”. Concentraţi-vă asupra regularităţii bătăilor inimii.

„.ro”, ale a capului? i, spe, al i se «*

7. Imaginaţi-vă singur într-o plimbare, de-a lunqul unei aoe într *n* n5H”.

f-Pe P°te ca nu munte – oriunde (în natură sau nu) unde vă simţiţi în siguranţă şi fără griji. Auziţ, pasările cântând, simţiţi soarele cum vă încălzeşte trăă

Pa 8U O re<I0 nforta-l care va învăluie şi bucuraţi-vă de toate acestea”.

tele interior „ataastă? a-oSsefăentUL Si9Uranâ6 i introduce acum pă”.

raro9; lma9 i! aţi; Vă d-in nou copil şi trăiâi senzaţia

luării în braţe de către părintele care va ocroteşte va vorbeşte şoptit şi vă oferă tot ceea ce vă trebu Te 3 u a vă mţi în siguranţa. La început simţiţi nevoia să fiţi ţinut în braţe şi mângâiat cu vorbP

vreţi acest” lucru Dei de practicarea exerciţiului, este posibil să nu mai asemenea, este posibil să vă maturizat! pe parcursul exer nevoip 2 ntum nu respingetl nicl o dovadă de afecţiune şi nici îngrijirea de care aveţi evoie pentru a vă simţi protejat şi în siguranţă.

Prin urmare, dacă aţi avut rezultate slabe la testul de deschidere nu vă rămâne decât să practicaţi exerciţiul de mai sus timp de 28 de zile consecutive

Scopul, cum am văzut, este cultivarea empatiei prin crearea imaginar care să suplinească lipsa educaţiei empatice din copilărie Copiii au un comportament empatic dar, odată cu înaintarea în vârstă! îâhărea regulilor despre bine şi rău, aceasta dispare. *Empatia capătă dimensiuni fizice este o experienţă pe care o simţi* cu *adevărat pe propria-ţi piele* Este n de mtmî, u „gol la stomac. Exerciţiu. derutăjo? Ife ta imploSS

nterior, în încercarea de a vă cultiva latura empatică.

ÎNŢELEGEŢI LIMBAJUL TRUPULUI?

J’mod, e o săptămână, notaţi-vă reacţiile pe care le aveţi ori de câte ori observaţi, la persoanele pe care le întâlniţi:

O gură lăsată în jos o tresărire o lumină în ochi J

un timbru săltăreţ în voce – o sprânceană ridicată un rânjet pleoape grele un ton ascuţit nări fremătânde

Conştientizarea activă vă dă posibilitatea de a distinge cu acurateţe orice senzaţie fizică pe care o aveţi şi, graţie empatiei – atâta câtă e puteţi percepe şi mesajele celorlalţi, prin felul în care reacţionaţi fizic la comportamentul acestora, nu doar prin identificarea cognitivă a acestor mesaje. Cei care au studiat empatia au acordat multă importanţă capacităţii omului de a interpreta mesajele vizuale.

Consider, însă, că nu interpretarea cognitivă a anumitor mişcări ale ochilor sau ale gurii stârneşte

manifestări empatice, ci mai degrabă efectele emoţionale pe care aceste gesturi le au asupra noastră. Văzând o anumită expresie facială, ne amintim imediat cum reacţionează propriii noştri muşchi faciali în diferite circumstanţe emoţionale şi senzaţiile asociate evenimentelor respective. Acelaşi lucru se întâmplă la auzul tonului familiar al unei voci, la vederea cuiva care se înroşeşte şi transpiră sau chiar la atingerea unei mâini reci şi umede. Faptul că toate acele emoţii le-am simţit *pe propria piele* ne face să reacţionăm empatic tot prin intermediul corpului.

Dacă receptarea gesturilor menţionate mai sus nu a fost însoţită de nicio senzaţie, trebuie să vă întoarceţi la Capitolul 5 şi să insistaţi asupra cultivării conştientizării active. Probabil că, în cele din urmă, veţi ajunge să reacţionaţi fizic, chiar dacă, la început, vi se va întâmpla doar în anumite contexte sau în compania persoanelor apropiate şi a celor care prezintă vreun interes pentru dumneavoastră.

O a doua posibilitate ar fi ca mesajul receptat să fi provocat un răspuns emoţional puternic. Când vedeţi pe cineva plângând, să spunem, plângeţi şi dumneavoastră; când cineva este peste măsură de voios, vă transmite şi vă dumneavoastră această stare. În aceste cazuri nu se poate vorbi de empatie.

Dacă nu vă puteţi conştientiza propriile senzaţii în timp ce vă transpuneţi şi identificaţi cu ceilalţi, atunci sunteţi o victimă a unuia dintre cele mai convingătoare mituri despre empatie din câte cunosc.

Depăşirea celui de-al doilea obstacol:

respingerea miturilor culturale despre empatie

A creşte într-o familie empatică este ca şi cum te-ai naşte cu o linguriţă de argint în gură: este un avantaj incalculabil, care se va vedea mai târziu. Dar chiar şi aşa, societatea în care trăim ne poate abate de la traiectoria emoţională pe care am păşit.

Prejudecata nr. 1: *a fi empatic este prea riscant – nu-mi pot permite să mă transpun în pielea celorlalţi*.

Adevărul: *empatia nu înseamnă simpatie*.

Karen şi Toni, două membre ale aceleiaşi grupări feministe, inteligente şi cu adevărat preocupate de soarta semenilor, ilustrează cel mai bine această diferenţă:

Atunci când Karen ascultă pe cineva, nu mai aude nicio altă conversaţie.

Corpul ei îi spune ceea ce simte şi, totodată, cum se simte interlocutorul ei.

Când cealaltă persoană îşi exteriorizează durerea, Karen simte o undă de tristeţe în zona inimii; furia altcuiva o percepe ca pe un ecou al propriei senzaţii de furie, mereu în aceeaşi zonă a stomacului. Pentru că ştie bine lecţia conştientizării active, emoţiile celorlalţi îi provoacă senzaţii fizice urmate aproape instantaneu de activarea propriilor emoţii. Cât de bine, însă, înţelege

Karen emoţiile celorlalţi depinde numai de cât este ea însăşi de familiarizată cu limbajul trupului. Faptul că ea are un coeficient emoţional ridicat nu o face o ghicitoare a gândurilor. Dar a simţi *ceva* palapabil, dincolo de conexiunile

„Reci” ale gândurilor, este îndeajuns pentru a consolida legătura dintre doi oameni, şi suficient pentru ca şi noi, şi Karen, să simţim că, înainte de a ne avânta, este bine să luăm în calcul nevoile celuilalt.

Aşa cum poate trece cu uşurinţă de la participarea la senzaţiile celorlalţi la concentrarea asupra propriilor sentimente, Karen are capacitatea de a face şi operaţia inversă, cu aceeaşi uşurinţă. Când cineva din grup îşi schimonoseşte faţa şi îşi lasă umerii în jos atunci când vorbeşte, Karen are o senzaţie de nelinişte căci îşi simte la rândul ei, corpul încovoiat. În ciuda acestor senzaţii, ea se simte, totuşi puternică şi de nezdruncinat, încrezătoare şi energică!

Această distincţie o ajută să nu-şi confunde sentimentele, să nu se lase tulburată de emoţii ce nu-i aparţin şi să ştie ce şi cum trebuie să facă. Graţie acestei atitudini, ea îşi menajează interlocutorul. Fără a-i transmite, la rândul ei, starea sa emoţională, Karen

încearcă nu să schimbe comportamentul interlocutorului, astfel încât să se simtă mai relaxată, ci să menţină uşa sufletului deschisă persoanei respective.

Datorită empatiei lui Karen acea perăoană se va simţi iubită, înţeleasă, sprijinită şi, în consecinţă, va răspunde cu aceeaşi monedă.

Intenţiile lui Toni sunt la fel de generoase ca ale lui Karen dar, cum nu stă prea bine la capitolul conştientizare activă, ea nu este capabilă să asculte pe cineva făcând abstracţie de propriile gânduri: „Vai, micuţa de tine!”, „Dar e îngrozitor!” „Mă întreb dacă mi s-ar putea întâmpla şi mie”, „La fel am păţit şi eu”, „Să-ţi spun ce mi s-a întâmplat”, „Uite ce ar trebui să faci”. Nu se poate; spune că Toni nu reacţionează fizic la emoţiile altor persoane, dar nu-şi poate conştientiza şi păstra experienţa la nivelul corpului, şi nici-nu poate discerne propriile emoţii de ale celorlalţi. Slab dotată emoţional, Toni cade pradă fricii şi ruşinii ori de câte ori rezonează un sentiment puternic, şi se trezeşte vorbind în gând de una singură. Din păcate acest dialog intern o îndepărtează de persoana din faţă şi o face să nu se simtă în largul ei, iar sentimentele de nelinişte dau naştere unui baraj de sugestii care nu-l ajută aproape cu nimic pe interlocutor. Legătura emoţională nu se stabileşte şi urmarea este că nimic benefic nu se întâmplă în urma comunicării dintre cei doi.

Din cauza simpatiei lui Toni, persoana din faţa acesteia rămâne dezamăgită, se simte abandonată şi îşi doreşte să nu se fi destăinuit niciodată.

Îmi amintesc un amuzant episod din serialul „O *iubesc pe Lucy*”, când

Ricky mai că a leşinat din cauza durerilor soţiei sale gravide şi a fost dus la spital de ea. Este un exemplu clasic de simpatie şi despre cum poate ea dizolva graniţele dintre oameni, fără ca ei să poată distinge între senzaţiile proprii şi cele ale altora.

Simpatia de acest fel ne vlăguieşte, ne înceţoşează mintea şi rar se poate spune că ajută pe cineva, dar de multe ori starea de nelinişte ne împiedică să vedem acest

lucru. Aşadar, fiţi atent la graniţa dintre simpatie şi empatie.

Exerciţiul de mai jos vă va învăţa acest lucru:

APROAPE, DAR NU PREA APROAPE

Repetaţi exerciţiul „înţelegeţi limbajul trupului?”, dar de data aceasta notaţi-vă (1) care credeţi că sunt sentimentele celeilalte persoane şi (2) ce simţiţi dumneavoastră.

Puteţi spune, fără să vă minţiţi, că, în timp ce sunteţi predispus la tristeţe, din cauza cuiva care plânge, conştientizaţi faptul că sunteţi mulţumit, chiar fericit? Printre trăsăturile care disting simpatia de empatie se numără şi tendinţa de autoînvinovăţire. Nu este drept, judecă IQ (coeficientul de inteligenţă), să te simţi bine atunci când persoana din faţa ta se simte rău. Greşit! Nu numai că este natural, dar e şi necesar să continui să te simţi bine (mai ales dacă *asta* simţi) în timp ce percepi durerea celuilalt, lată alte câteva exemple despre modul în care v-aţi putea cultiva empatia, fără riscul de a asimila simpatia:

Puteţi simţi un fior pe şira spinării atunci când cineva se albeşte de frică, dar să rămâneţi conştient de propriile senzaţii, calm şi abordând o atitudine fermă.

Puteţi să râdeţi din toată inima în compania unui copil gălăgios, fără să vă învinovăţiţi de a nu fi respectat memoria copilului iubit, pentru a cărui pierdere suferiţi şi acum. Senzaţia de bucurie de deasupra inimii poate coexista perfect cu cea de durere, pe care o simţiţi mai jos.

Puteţi trăi organic, la maximum, furia iubitului/iubitei, fără să vă pierdeţi tăria convingerilor – susţinute de energia dumneavoastră pozitivă, de claritatea mentală şi de grija pentru ceilalţi.

Dacă aveţi rar experienţe precum cele de mai sus, dar aveţi aceleaşi senzaţii cu ale persoanei cu care sunteţi, atunci confundaţi simpatia cu empatia.

Pentru a stabili dacă este aşa sau nu, parcurgeţi testul următor.

TEST

Cine are nevoie de ajutor, dumneavoastră sau interlocutorul?

Amintiţi-vă cum aţi reacţionat când vi s-a întâmplat să fiţi surprins de comportamentul cuiva aflat pradă unei emoţii dureroase foarte puternice – furie, frică, nelinişte, gelozie? Dacă aţi fost luat într-adevăr prin surprindere, aţi avut probabil o reacţie reflexivă care v-a trădat gradul de empatie.

V-aţi ascultat interlocutorul cu tot corpul în alertă, pentru a afla ce vrea şi de ce anume are cu adevărat nevoie? Aţi putut aştepta relaxat şi liniştit sufleteşte reacţiile fizice? Sau i-aţi sărit în ajutor:

oferind sfaturi şi bătându-l uşor pe umeri?

Încercând să îl convingeţi că, la urma urmei, situaţia nu este chiar atât de rea?

spunându-i că nu ar trebui să pună la suflet?

făcând o glumă?

schimbând subiectul sau sugerând o ieşire din acea stare?

Dacă reacţia dumneavoastră instinctivă a fost aceea de a vă abate interlocutorul de la sentimentele care îl răscoleau, atunci fiţi sigur că singura persoană care are nevoie de ajutof sunteţi dumneavoastră. Dacă aţi fost atât de copleşit de tristeţea transmisă, încât nu aţi ştiut ce să faceţi sau cum să ajutaţi, atunci probabil v-aţi manifestat simpatia, nu empatia. Vă voi prezenta câteva soluţii care să vă aducă pe calea cea bună, atunci când vom ajunge la

„Prejudecata nr. 4”.

Prejudecata nr. 2: *empatia mă împiedică să fac ceea ce este cel mai bine pentru mine*.

Adevărul: *Sufletul nu are limite*.

Oamenii care cred că empatia îi privează de ceea ce este cel mai bine pentru ei sunt dominaţi de teamă. Le este teamă că, deschizându-şi sufletul pentru a primi sentimentele incomode ale semenilor, vor renunţa la propriile nevoi, vor cheltui energie preţioasă şi nu vor mai sesiza propriile şanse. Acest punct de vedere este sufocant de îngust şi egoist, nemaivorbind de faptul că dovedeşte şi

lipsă de inteligenţă. Amintiţi-vă că a intra pe aceeaşi lungime de undă cu ceilalţi nu înseamnă să vă pierdeţi din vedere sentimentele şi propria, persoană.

Şi totuşi, o anumită doză de teamă poate fi benefică. Empatia poate da în vileag un lup îmbrăcat în piele de oaie. Uneori, simţiţi că pur şi simplu nu vă face plăcere compania cuiva. Senzaţiile vă avertizează, îndepărtându-vă de ceea ce v-ar putea provoca răul. Racordarea la sentimentele celorlalţi vă face părtaş nu numai la suferinţele lor, dar şi la eventualele lor resentimente faţă de dumneavoastră sau faţă de alţii. Empatia nu ne face vulnerabili, ci ne protejează de orice influenţe negative.

Puteţi fi sigur că o reacţie empatică veritabilă nu va fi niciodată la fel de dureroasă ca emoţia celuilalt. Corpul dumneavoastră va recepta ecoul tristeţii, furiei sau fricii la care sunteţi martor, dar nu tot atât de intens. Dacă trupurile ne-ar fi prea răvăşite de emoţiile altora, nu am mai fi niciodată capabili de acte caritabile, nu le-am mai putea da' haine săracilor, ori mâncare – celor flămânzi. Nu suferinţa emoţională vă determina să acţionaţi; acest imbold vină din energia degajată de propria dumneavoastră buna dispoziţie.

Prejudecata nr. 3: *empatia ne face slabi*.

Adevărul: *empatia ne face mai puternici*.

Premisa falsă de la care se pleacă este că, atunci când soţul/soţia, mama, puştiul sau colegul de muncă ne cer să facem ceva, – orice –, o facem, chiar dacă nu vrem. Ne numărăm, astfel, printre persoanele care, după ce li se spune să sară, întreabă: „Cât de sus?". *e*

De fapt, empatia ne face mai categorici şi mai conştienţi, graţie în ormaţiilor pe care ni le oferă despre alţii şi despre relaţiile noastre cu ei. A şti ce simt ceilalţi ne ajută să cunoaştem valoarea propriei noastre individualităţi.

Ne motivează în ceea ce facem şi ne îndeamnă să acţionăm, îmbogăţindu-ne, astfel, pe plan personal şi social…"

Prejudecata nr. 4: *am fost mişcat de problemele sale*

personale şi mă simt obligat să ajut într-un fel.

Adevărul: *oamenii au nevoie de înţelegere, nu neapărat de ajutor.*

Premisa falsă de la care se pleacă este că emoţiile semenilor reprezintă probleme, probleme pe care le putem rezolva şi probleme pe care ei vor să li le rezolvăm. În primul rând, sentimentele pot fi modificate numai de către *proprietarul* lor. Apoi, puţini sunt cei care vor cu adevărat să li se rezolve problemele, majoritatea preferând neamestecul celorlalţi. În schimb, oamenii au nevoie de înţelegere şi participare sufletească. Îi face să se simtă protejaţi şi îi încurajează să înveţe, din senzaţiile pe care le trăiesc, şi să-şi rezolve ei singuri problemele. Nu trebuie decât să ascultaţi cu întregul dumneavoastră corp, fără să vă implicaţi raţional.

Folosiţi-vă coeficientul emoţional pentru a aşeza coeficientul de inteligenţa acolo unde îi este locul i”.

Ce aţi putea face pentru a vă elibera de aceste prejudecăţi? Răspunsul este foarte simplu: insistaţi asupra conştientizării active. Dacă aţi trecut de examenul final din Capitolul 5, cu siguranţă vă conştientizaţi reacţiile fizice la mesajele şi emoţiile celorlalţi – imposibil de ignorat. Recurgeţi la Formarea muşchiului emoţional – partea a III-a şi la „Exploatarea minţii din Capitolul 5, pentru a vă eficientiza efortul. Totodată, revizuiţi-vă comportamentul: mâncaţi, dormiţi şi exersaţi aşa cum ar trebui? Acordaţi atenţie problemelor care au efect negativ asupra energiei, clarităţii mentale şi atitudinii dumneavoastră pozitive faţă de ceilalţi? Consideraţi-vă încă neadmis în etapa superioară, atâta timp cât: (1) nu reuşiţi să vă îmbunătăţiţi răspunsurile la testul „Cine are nevoie de ajutor, dumneavoastră sau interlocutorul? 11, (2) nu puteţi descrie diferenţele dintre senzaţiile proprii şi sentimentele celorlalţi şi (3) nu vă simţiţi bine când răspundeţi la intensitatea sentimentelor celorlalţi faţă de dumneavoastră.

Depăşirea ultimului obstacol: ideile preconcepute în Capitolul 2 v-am vorbit, în treacăt, despre puterea

credinţelor şi ideilor preconcepute. Prejudecăţile se pot dovedi extrem de încăpăţânate şi periculoase atunci când este vorba de ceilalţi.

Ajunşi în acest punct, reluaţi testul „Măsuraţi-vă aptitudinile emoţionale”.

din Capitolul 2. De data aceasta nu sunteţi constrâns de nicio limită de timp!

Probabil ca rezultatele vor fi diferite acum, dar sunt sigură că unele idei preconcepute se vor furişa cu încăpăţânare dincolo de inteligenţa dumneavoastră emoţională. Fără îndoială că ele vă influenţează relaţiile cu semenii împiedicându-vă să fiţi empatic. Iată un exerciţiu care vă poate ajuta.

DEBLOCAREA EMPATIEI PRIN ELIBERAREA DE PREJUDECĂŢI

Dacă vi se pare dificil sau imposibil să vă manifestaţi empatic fată de oameni apelaţi la Formarea muşchiului emoţional – Partea a II-a, pentru a vă explora sentimentele pe care le aveţi faţă de ei. Ajuns la mijlocul exerciţiului, întrebaţi-vă

1 „Ce simt atunci când mi-l imaginez pe...?” (şi gândiţi-vă la cineva care va blochează din punct de vedere empatic)

2. „Ce anume din persoana aceasta mă face să mă simt aşa?”

„Cym se întâmplă în mai toate cazurile, a înţelege cauza problemei înseamnă a o rezolva pe jumătate. Adăugaţi exerciţiului de mai sus şi una dintre lecţiile Capitolului 4. Când veţi conştientiza emoţia, respiraţi profund relaxaţi-vă şifocalizaţi-vă strict asupra senzaţiei fizice. Repetând exerciţiul

veţi ajunge să vă creaţi o atitudine emoţională pozitivă şi, în felirt acesta, să vă manifestaţi empatic faţă de oameni pe care, în trecut, i-aţi judecat aspru.

PUNEŢI ÎN BALANŢĂ NEVOILE DUMNEAVOASTRĂ ŞI NEVOILE ALTORA

A conştientiza activ este ca şi cum ai rezolva o problemă cu ajutorul a două computere, în loc de unul. A fi

empatic este ca şi cum ai avea la dispoziţie o întreagă reţea de PC-uri. În timp ce conştientizarea activă vă influenţează deciziile pe termen lung sau scurt, empatia vă influenţează deciziile care u afectează pe ceilalţi. Atunci când apelaţi la emoţii şi la celelalte simţuri în general, comunicarea devine eficientă. „Mă înţeleg mult mai bine cu prietenii, acum”, explica Sheila. „Când spun ceva care nu pică bine cuiva, îmi dau seama imediat, chiar şi la telefon şi, cu toate că nu pricep întotdeauna ce se întâmpla, ştiu destul de multe pentru a întreba ce nu e în regulă. În felul acesta aflu pe loc cu ce am greşit şi astfel nu mai sunt nevoită să mă edific mai târziu.

Chiar şi în cazul în care nu puteţi reacţiona imediat, empatia vă va face să reveniţi asupra unei chestiuni, căci corpul dumneavoastră vă va cere să răspundeţi la ceea ce el a recepţionat ca nefiind în regulă. Când Stan a fost însărcinat să coordoneze construcţia unui centru de servicii sociale, câţiva arhitecţi din comisia de planificare urbanistică aveau deja proiectul, conceput de câţiva ani buni, căci lucraseră şi cu intenţia de a câştiga licitaţia. Primul lucru pe care l-a făcut Stan a fost să solicite participarea la licitaţie şi a altor firme, atrăgându-şi astfel antipatia arhitecţilor din comisie. Când aceştia l-au ameninţat că se retrag, Stan ar fi trebuit să fie stăpân pe el. La urma urmei, inima îi spunea că făcuse ceea ce trebuia, şi la fel şi raţiunea. Dar Stan a fost prea influenţat de jignirea şi dezamăgirea suferite de acei arhitecţi, care alocaseră totuşi mult timp realizării proiectului. Aşa că a elaborat un raport pe care l-a făcut public, raport în care şi-a motivat delimitarea de comisia de planificare urbanistică şi şi-a cerut scuze pentru faptul că, prin decizia lui, a putut părea nerecunoscător. La scurt timp, arhitecţii i-au telefonat, mulţumindu-i pentru bunul simţ de care a dat dovadă şi asigurându-l că-i vor ofen tot sprijinul…

Majoritatea oamenilor vor doar ca noi să le înţelegem sentimentele şi, de asemenea, faptul că acestea sunt la fel de importante pentru ei, după cum sentimentele noastre sunt importante pentru noi. Empatia face acest lucru

posibil. Atunci când Stan a furnizat informaţii cuiva pe care partenerul sau de afaceri îl dăduse în judecată, acesta din urmă s-a înfuriat. Stan ştia că necooperarea lui putea fi interpretată ca ofensă la adresa curţii de justiţie dar, în loc să se justifice aducând argumente logice, a preferat doar să asculte cât de nefericit se simţea partenerul său. A fost de ajuns pentru ca relaţiile cordiale dintre cei doi oameni să fie restabilite, iar de atunci nimeni nu a mai pomenit nimic despre acel episod. A

Empatia nu numai că ne *vindecă* de mania etichetării oamenilor în oameni care au dreptate şi oameni care nu au, dar, în acelaşi timp, ne dezvaţă de tendinţa de a contrazice şi ne ajută să putem fi în dezacord cu cineva fără, însă, a deveni dezagreabili. Cunosc o femeie cu un EQ ridicat, care poate coopera eficient cu oricine pentru că ştie să asculte, fără a se grăbi să judece, cu întregu ei corp nu numai cu mintea. Conştientizarea importanţei sentimentelor celorlalţi! şi a sentimentelor care o definesc pe ea îi permit lui Marcy să trateze

Judecât! lor? ermirinie ** peră Onalitatea ameninţată de varietatea

Sensibilitatea acută, manifestată în orice moment faţă de sentimentele celor din jur, a oferă lui Marcy posibilitatea de a împăca nevoi contradictorii

S: unt n: meni Să *T* 58 Simtă nedreptăţit De. asemenea, această sensimnănli 53 56 adapteze u? or schimbării. „Îmi pregătisem un discurs n rugator, care urma sa contracareze dorinţa puştiului meu de 14 ani de a merge într-o ultima excursie cu prietenul său cel mai bun, înainte de a ne muta din oraş. Căci, mă gândeam eu, ar fi însemnat ca Tom să nu mai aibă timp de nnnir/f examenul final de matematică şi să nu fie prezent la sărbătoarea onomastica a bunicii sale. Dar, cum pentru Tom această plecare era atât de importanta, l-am lăsat şi, în final, totul a ieşit bine” – a povestit ea

Veţi de °Peri> empatia este contagioasă. Sam, un manager extrem de activ din punct de vedere emoţional, era îndrăgostit de Diana, care însă l-a respins, convinsa

fiind că un bărbat de rasă diferită nu ar fi un tată potrivit pentru copiii pe care deja îi avea. Cu toate că Sam a dezaprobat acest punct de

! pătre amâelef°? s-a conformat: „Desigur, nu poţi fi soţia mea având conănrfn-H H S03Itei 3 fălut înăă la atitudinea lui Sam să o ot S sinceritatea iubirii sale şi de devotamentul lui ca potenţial soţ şi tata. Empatia are, aşadar, puterea de a deschide inimile celorlalţi staiâr-C3 md Când 3SCU – ltaţi pe cineva să într-o permanentă stare de alerta, folosindu-va toate simţurile pentru a înţelege persoana din faţă.

dumneavoastră Dacă vi se pare dificil, amintiţi-vă că nu de energie mentală *

aveţi nevoie, ci de informaţii emoţionale. Respiraţi profund, destindeţi-vă şi locmoruluf 3SUPra ral°rdani corpului dumneavoastră la sentimentele inter.

Amintiţi-vă, de asemenea, că şi ceilalţi sunt, la rândul lor, singurii responfntmen Kle IOT NU Vă să ia” e sentaele Tei necomunicative. Empatia nu va face din dumneavoastră un ghicitor. Ea va garantează doar capacitatea de interpretare a semnelor, de la le lingvistice pana la gestica, expresii faciale şi limbajul trupuluLJar în timp wi” Pe ajU” ge” le desdft-i TOR la desăvârşirea înţelepciunii dumneavoastră. Gesturi pe care nimeni altcineva nu le-ar observa vor fi receptate organic de dumneavoastră, mai ales atunci când emiţătorul n în M foarte apropiata. Puteţi, chiar, anticipa felul în care anumiţi se în diferite împrejurări, dar cel mai bine este să vă bazaţi catalogakul *de moment*: oamenii se schimbă în timp şi nu pot fi

Cât de mult înseamnă prea mult, când este vorba de a da?

Unora le este mult mai greu decât altora să-şi cultive capacitatea empatică.

Din nou, Formarea muşchiului emoţional vă va ajuta să vă conştientizaţi senzaţiile fără a recurge la raţiune, în relaţiile interpersonale. Asta în ceea ce priveşte rezolvarea problemelor tranzitorii. Din nefericire, unele probleme nu

sunt tranzitorii”.

Cum reacţionaţi când cineva la care ţineţi foarte mult vrea mai mult decât puteţi oferi? Ar trebui, oare, să vă vizitaţi părinţii bătrâni în fiecare weekend numai pentru că aceasta este dorinţa lor? Ar trebui, oare, să-i citiţi ceva copilului câte o oră în fiecare seară, înainte de culcare? Sau să rămâneţi în continuare preşedintele asociaţiei de binefacere, după cum a fost vorba, chiar dacă între timp munca de la serviciu vi s-a dublat?

Conştientizarea activă şi empatia vă ajută în echilibrarea nevoilor contradictorii. Capitolele 7, 8 şi 9 vor oferi soluţii pentru ridicarea coeficientului emoţional în abordarea relaţiilor sentimentale, familiale şi de serviciu. Pentru moment însă, cultivaţi-vă capacitatea empatică de a rezolva chiar şi cele mai iritante conflicte, într-un mod care să-i satisfacă, din punct de vedere emoţional, pe toţi. A fi un martir sau, dimpotrivă, un încăpăţânat gros de obraz care l-a luat pe „nu” în braţe nu sunt soluţii. Există o modalitate mai bună de a deveni empatic.

OFERĂ ŞI/SAU IA

În care anume împrejurări din viaţa dumneavoastră nevoile conflictuale vă provoacă necazuri? Ce evenimente periodice sunt anticipate de către dumneavoastră cu groază? în urma căror întâlniri rămâneţi întotdeauna cu regrete?

Alegeţi una dintre dilemele personale – poate chiar una din lista de mai jos – şi încercaţi să puneţi în echilibru propriile nevoi cu nevoile oamenilor din jur.

1. Copiii vor să petrec mai mult timp cu ei. Cât de mult sunt dispus să cedez?

2. Bătrânii mei părinţi vor să petrec mai mult timp cu ei. Cât de mult ar trebui să stau cu ei?

3. Persoana iubită vrea să avem relaţii sexuale mai dese. Cât de mult ar trebui să-i ofer?

4. Prietenul meu vrea să petrec mai mult timp cu el. Cât de mult ar trebui să las de la mine?

5. Un coleg m-a rugat să-l ajut. Cât de mult ajutor sunt dispus să-i ofer?

6. Comunitatea în care trăiesc are nevoie de ajutorul meu. Cât de mult sunt dispus să ofer?

În ce constau priorităţile dumneavoastră? De exemplu, dacă părinţii vor să vă petreceţi cu ei fiecare sfârşit de săptămână, cu preţul extenuării dumneavoastră şi a iritării soţiei, aveţi forţa de a-i vizita în primul şi al treilea weekend din lună, oferindu-vi-le dumneavoastră pe cel de-al doilea şi soţiei pe cel de-al patrulea? Puteţi să vă rezervaţi timp în fiecare zi pentru a vorbi cu ei la telefon şi să petreceţi cu ei un sfârşit de săptămână special, o dată pe lună? Puteţi să-i convingeţi să vă viziteze ei pe dumneavoastră pentru ca, astfel, să câştigaţi timp? Puteţi să vă împărţiţi vizitele cu fratele sau sora dumneavoastră?

Evident, ar trebui să testaţi mai multe posibilităţi pentru a descoperi care dintre ele vă furnizează energie, claritate mentală şi bunăvoinţă faţă de ceilalţi şi, în acelaşi timp, îi ajută pe aceştia să se simtă înţeleşi şi protejaţi. Prin intermediul corpului dumneavoastră veţi şti întotdeauna dacă aţi făcut o alegere care a făcut fericit pe cineva cu preţul extenuării şi nemulţumirii proprii, sau dacă alegerea făcută v-a eliberat de o povară de moment cu preţul pierderii vitalităţii şi serenităţii.

Vă veţi da seama dacă alegerea a fost bună sau nu atunci când, făcându-i pe alţii să se simtă bine, vă veţi simţi bine şi dumneavoastră.

DE LA EMPATIE LA COMPASIUNE

Una dintre consecinţele cultivării empatiei este că aceasta ne deschide ochii asupra suferinţelor oamenilor. O dată ce ne-am racordat la sentimentele lor, este destul de greu să ignorăm un cerşetor care nu are adăpost, un părinte, care şi-a pierdut copilul în timpul unei lupte de stradă sau o persoană bolnavă de SIDA.

Legătura dintre empatie şi grija faţă de ceilalţi este evidentă. Atunci când simţim *pe propria piele* suferinţele altora, începe să ne pese şi vrem să facem ceva în această privinţă. Daniel Goleman îl citează pe Martin Hoffman în afirmaţia potrivit căreia rădăcinile moralităţii trebuie căutate în empatie de vreme ce, participând la durerea

cuiva, simţim imboldul de a ajuta. Empatia nu numai că ne face mai înţelegători, iubitori şi grijulii în relaţiile familiale, sentimentale, de serviciu etc., dar ne ajută să devenim şi cetăţeni mai buni ai planetei: oameni pe care nu îi ştim încep să capete importanţă pentru noi, pentru că, devenind martorii suferinţei lor, simţim nevoia de a-i ajuta într-un fel.

Când am afirmat că adulţii nu vor să le rezolvăm noi problemele personale, nu am vrut să se înţeleagă că nu este niciodată oportun să acţionăm în numele celorlalţi. Empatia supune atenţiei noastre probleme sociale şi nedreptăţi care ne determină să luăm atitudine. Problemele sociale devin problemele *noastre*.

Măsurând compasiunea pe care o arătaţi faţă de semeni, se poate spune în ce măsură puteţi fi considerat un cetăţean al planetei. Celor interesaţi să-şi exploreze limitele empatiei le ofer un ultim test. Empatia şi compasiunea dumneavoastră pot fi cultivate fără întrerupere, tot restul vieţii. Este bine să reluaţi, din când în cât Td, acest test, pentru a vedea ce progrese aţi mai făcut.

TEST

Ce anume, din ceea ce vedeţi în lume, vă înduioşează?

Întrebaţi-vă „Ce îmi spune inima”, „Care este primul meu impuls” şi „Ce fac eu…”

când întâlnesc un copil murdar şi sărac?

când văd un părinte ţipând din toţi rărunchii la copil, pe stradă?

când văd un cerşetor bătrân şi fără adăpost?

când văd o bătrână fără adăpost?

când văd un beţiv?

când văd pe cineva, pe stradă, care pare a fi bolnav mintal?

când aud sau citesc despre un copil de care s-a abuzat sexual?

când aud sau citesc despre oameni din alte ţări, care mor de foame?

când aud sau citesc despre oameni din alte părţi ale lumii, care sunt torturaţi sau ucişi?

când aud sau citesc despre oameni care şi-au pierdut căminele şi agoniseala de-o viaţă, din cauza dezastrelor naturale?

când aud sau citesc despre persoane tinere afectate de SIDA?

când aud sau citesc despre o femeie care a fost violată?

când aud sau citesc despre o femeie care a fost bătută?

când aud sau citesc despre un copil care a fost bătut?

când aud sau citesc despre bătrâni care au fost bătuţi?

Pentru a vă putea cultiva empatia, nu vă prefaceţi că nu vedeţi suferinţele din jur. Şi nici să nu încercaţi să vă izolaţi, evitând să-i vedeţi, să-i auziţi şi să-i înţelegeţi pe ceilalţi. Nu aţi face decât să vă creaţi o falsă insulă de securitate.

EXAMENUL FINAL: VĂ FOLOSIŢI EMPATIA LA CAPACITATEA

MAXIMĂ?

1. Aveţi capacitatea de a nu vă proiecta eul în prim plan? Puteţi asculta o persoană fără a vă construi un răspuns raţional şi, în acelaşi timp, să vă conştientizaţi senzaţiile fizice şi emoţionale?

2.

Puteţi face distincţia dintre empatie şi simpatie?

3. Cât timp puteţi asculta pe cineva destăinuindu-se, fără a fi tentat să vorbiţi despre dumneavoastră?

4. Cât de multe fraze puteţi asculta fără a fi tentat să inseraţi comentarii – una, două, trei, cinci, opt? (Cu cât timpul este mai lung, cu atât este mai bine.)

5. Puteţi aştepta 10 secunde înainte de a începe să vorbiţi?

6. Puteţi lăsa pe cineva să plângă 3 – 4 minute, fără a încerca să-l/să o opriţi?

7. Vă e din ce în ce mai uşor să alinaţi pe cineva care

suferă? Vă simţiţi bine atunci când atingeţi pe cineva cu mâinile? Puteţi îmbrăţişa pe cineva care nu se simte bine?

Dacă aţi răspuns afirmativ la întrebările 1 şi 2 şi la cel puţin trei alte întrebări, puteţi trece la partea a doua.

Mai departe…

Felicitări! Aţi muncit mult pentru ridicarea coeficientului emoţional şi sunt sigură că sunteţi nerăbdător să părăsiţi şcoala, pentru a vedea cum ştiţi să trăiţi cu adevărat. Partea a doua a cărţii cuprinde indicaţii despre cum să abordaţi corect din punct de vedere emoţional relaţiile sentimentale, familiale şi de serviciu. Bineînţeles, acum porniţi la drum înarmat cu o inteligenţă totală:

Inteligenţa emoţională susţinută de intelect.

Capitolele următoare sunt asemeni unui. ghid practic, la care veţi recurge numai după ce veţi fi pregătit din punct de vedere teoretic.

Să nu vă surprindă dacă unele dintre sugestii vă vor suna familiar. Există un sâmbure de adevăr emoţional în multe dintre tehnicile comportamentale”.

cognitive şi în alte abordări vizând dezvoltarea personală şi interpersonală.

Majoritatea, însă, nu fac doi bani fără coeficientul emoţional. Nu este dificil de remarcat, de pildă, că fraze gen „Simt că…” nu înseamnă nimic dacă nu *conştientizaţi* felul în care vă simţiţi. Aşa că, dacă şi până acum aţi încercat una dintre ideile care urmează, dar fără a fi obţinut vreun beneficiu real, vizibil în timp, *încercaţi, vă rog, încă o dată acumx când ştiţi să vă conştientizaţi emoţiile, să vi le acceptaţi, şi când dispuneţi de conştientizarea activă şi de capacităţi empatice pentru a vă susţine efortul.*

Vă promit că, dacă în punerea în practică a acestor idei veţi ţine cont de ceea ce v-aţi însuşit până acum, ele vor deveni instrumente extrem de eficiente.

A Partea a doua

Învaţă să trăieşti

1

7. Coeficientul emoţional

ÎN DRAGOSTE

„Şi unui zeu i-ar fi greu să iubească şi să fie, în acelaşi timp, înţelept” – spunea Publilius Syrus acum 2000 de ani. Syrus nu avea dreptate. Stă în puterea noastră să nu ne înşelăm în ceea ce priveşte partenerii pe care îi alegem, să nu avem mariaje eşuate, să nu lăsăm flacăra iubirii să se stingă după o perioadă lungă de convieţuire. Nu trebuie să permitem nevoilor şi dorinţelor conflictuale să afecteze relaţia dintre doi oameni care se iubesc, după cum nu trebuie să ne lăsăm pradă plictiselii sau să alimentăm certurile în viaţa conjugală.

Putem avea parte, în dragoste, de toate câte le-am visat – intimitate şi respect reciproc, devotament şi comunicare sufletească – graţie empatiei şi capacităţii noastre înnăscute de a împărtăşi experienţa emoţională. Dar, pentru a atinge culmile în iubire, avem nevoie de *tot* ceea ce presupune un coeficient emoţional ridicat: conştientizare emoţională – pentru a nu confunda pasiunea sau pofta carnală cu iubirea eternă, disponibilitatea de a înţelege şi de a trece peste emoţii care, neasumate de către parteneri, ar putea dăuna căsniciei, şi conştientizare emoţională activă, care să ne avertizeze în cazul în care ceva râu este în regulă.

Din fericire, coeficientul dumneavoastră emoţional nu condiţionează stabilirea unei relaţii sentimentale. De fapt, a te îndrăgosti poate servi drept catalizator pentru reeducarea sufletului. De aceea, unii dintre cei mai pătimaşi îndrăgostiţi pe care îi cunosc au în jur de 80 de ani, căci au descoperit că unirea a doi coeficienţi emoţionali ridicaţi contribuie la întreţinerea unei iubiri ce nu se mai stinge niciodată, care rămâne mereu fascinantă şi care îi întăreşte pe amândoi.

Bineînţeles, trebuie să fiţi capabil de a recunoaşte *iubirea* atunci când vă iese în cale. Coeficientul emoţional vă poate fi de folos şi aici. Aşa cum am tot afirmat de-a lungul acestei cărţi, este puţin probabil să obţineţi ceva dacă nu ştiţi ce vreţi. Când v-aţi îndrăgostit ori,

dimpotrivă, nu mai iubiţi pe cineva, conştiinţa emoţională vă poate scuti de chinuri şi incertitudini, informându-vă cu precizie despre adevăratele sentimente faţă de partener fără a fi influenţată de confuziile din mintea dumneavoastră (despre dragoste, despre *genul dumneavoastră*, despre ce aşteaptă ceilalţi de la dumneavoastră).

În acest capitol vă voi oferi diferite sugestii de abordare onestă şi conştientă a relaţiei sentimentale, fără autoiluzionări sau ezitări, o dată ce aţi jurat credinţă fiinţei iubite. Vă voi arăta care sunt paşii pentru cultivarea inteligenţei emoţionale sentimentale. Veţi descoperi, de asemenea, câteva exerciţii noi, multe dintre ele presupunând participarea nu a unei singure persoane, ci a cuplului – iar când spun cuplu, nu mă refer strict la cuplurile heterosexuale.

Se spune că fiecare iubire, asemeni fiecărei vieţi, este unică. Nu pot anticipa care va fi traiectoria relaţiei dumneavoastră sentimentale, dar vă pot spune (din experienţa mea şi a altor cupluri) cum să păstraţi aprinsă flacăra iubirii, folosindu-vă coeficientul emoţional. Multe probleme care se vor ivi în relaţia cuplului vor putea fi rezolvate astfel, după cum tot astfel vă veţi redescoperi unul pe celălalt. În concluzie, sugestiile din acest capitol gravitează în jurul ideii că inteligenţa emoţională vă va ajuta acolo unde multe cupluri au dat greş. De multe dintre ele poate aţi mai auzit, dar acum (având un EQ ridicat) le puteţi pune, cu succes garantat, în practică:

Nu evitaţi schimbările în relaţia sentimentală. EQ este secretul unei relaţii intime de lungă durată, în mare parte pentru că ne face să conştientizăm schimbările – mai mici sau mai mari – care ne privesc pe noi sau pe ceilalţi.

Înarmat cu ceea ce aţi învăţat în partea I a acestei cărţi, veţi fi înzestrat cu sensibilitatea pe care fiecare o căutăm în celălalt. Veţi sesiza automat – graţie – conştientizării active şi empatiei – mici schimbări în relaţia cu partenerul, schimbări care vă vor avertiza că trebuie ceva întreprins: aşteaptă, oare, partenerul o schimbare în

comportamentul dumneavoastră? Trebuie ca, din când în când, să faceţi un bilanţ a ceea ce a însemnat viaţa dumneavoastră împreună? Se cere o schimbare, dictată de influenţele externe? Sunteţi la fel de fericit ca înainte?

Fără ajutorul coeficientului emoţional, astfel de întrebări sunt adesea prea înfricoşătoare pentru a fi înfruntate şi, de aceea, mulţi preferă să ignore semnele care indică schimbări, dezmeticindu-se abia când e prea târziu. Când, însă, vă veţi învinge teama de schimbare, veţi descoperi că altfel nu înseamnă neapărat mai rău. De fapt, lucrurile se aranjează de obicei şi mai bine în urma schimbării, căci relaţiile sunt asemeni organismelor – trebuie să evolueze într-un fel. Orice relaţie necontrolată va evolua într-o direcţie pe care s-ar putea să *nu* o doriţi. De aceea, schimbarea presupune curaj şi optimism.

Faceţi din obstacole oportunităţi, *nu probleme*. Curajul şi optimismul vă dau posibilitatea de a vedea în dileme nu necazuri, ci provocări. Cât de creativi puteţi fi amândoi? Când nu trebuie să vă învinovăţiţi unul pe celălalt pentru sentimentele pe care le încercaţi, înseamnă, că nu vă aflaţi sub influenţa amintirilor emoţionali negative şi că sunteţi predispuşi la schimbări care nu permit repetarea vechilor greşeli. Cu alte cuvinte, un coeficient emoţional ridicat vă eliberează de rutină şi resemnare. Sunteţi capabil să veniţi cu soluţii pentru depăşirea dificultăţilor. Sunteţi capabil să reconciliaţi diferenţele dintre voi şi să interpretaţi perioadele de criză drept invitaţii la o mai bună cunoaştere şi apropiere, astfel încât să deveniţi mai puternici.

Aşa cum am spus în Capitolul 6, empatia pune în lumină diferenţele dintre indivizi, dar totodată şi ceea ce le este comun. De ce să privim oamenii ca fiinţe vorbitoare de limbi diferite, în loc să ne gândim la existenţa unui suflet universal şi a unei experienţe emoţionale comune? Emoţia este limba pe care o vorbim cu toţii. Folosiţi-o pentru a întări legătura dintre dumneavoastră şi fiinţa pe care o iubiţi.

Preţuiţi toate sentimentele pe care le aveţi unul

pentru celălalt. Nu suntem întotdeauna încântaţi de ceea ce descoperim în privinţa persoanei iubite, dar când vine vorba de emoţii, acestea trebuie neapărat acceptate. A iubi pe cineva nu exclude furia, dezamăgirea, jignirea sau gelozia. Cum reacţionaţi – este treaba dumneavoastră; important este numai să *simţiţi*. Nenumărate legături au fost distruse din cauza sentimentului de vină, milioane de cupluri nu au cunoscut intimitatea din cauza ruşinii. Aşa cum ştiţi din Capitolul 4, atât vina cât şi ruşinea sunt manifestări dureroase ale sentimentelor de furie, teamă şi nelinişte reprimate. Dacă mi-aţi urmat sfaturile din partea I a acestei cărţi, nu vă veţi intelectualiza aceste emoţii, le veţi simţi şi le veţi fi gazdă ospitalieră de-a lungul relaţiei cu partenerul.

Menţineţi buna-dispoziţie în viaţa sentimentală. V-am vorbit despre importanţa acestei atitudini şi în Capitolul 4. Pentru a evita intelectualizarea emoţiilor, trebuie să le acceptaţi, iar acceptarea este înlesnită de buna-dispoziţie. Cuplurile din a căror viaţă lipsesc zâmbetele probabil că au lacune în comunicare şi sunt incapabile de a tolera inerentele greutăţi ale unei relaţii, nemaivorbind de incapacitatea de a se bucura de cele mai plăcute surprize.

Cum vă simţiţi atunci când iubitul/iubita nu se află lângă dumneavoastră?

Din fericire, dispuneţi de instrumente foarte precise pentru a monitoriza cum decurge relaţia. Folosiţi cele trei instrumente de măsură ale stării de bine pentru a afla cum este viaţa dumneavoastră în rest. Sunteţi în general neliniştit sau irascibil? Nu aveţi chef de nimic la şcoală sau la serviciu după o noapte de extaz? Vă irită familia sau prietenii, deşi timpul liber vi-l petreceţi numai în compania iubitului/iubitei? Dacă nu vă simţiţi energic, nu aveţi mintea limpede şi nu sunteţi bine intenţionat *tot* timpul, atunci degeaba sunteţi ca doi porumbei. Dacă ori de câte ori faceţi dragoste vă simţiţi minunat, dar în ziua următoare, la serviciu, nu vă puteţi concentra, dacă un „Bună

Înbitule/Bună, iubito” vă relaxează şi vă dă un

sentiment de siguranţă seara.

când veniţi de la serviciu, dar dimineaţa nu vă vine să vă mai sculaţi, atunci, în spatele bunei convieţuiri, ceva este în neregulă.

În cazul acesta, soluţia cea mai bună v-o vor oferi informaţiile despre dumneavoastră şi relaţia cu partenerul furnizate de către emoţii şi intelect.

Dacă abia aţi descoperit iubirea şi inteligenţa emoţională, atunci nu uitaţi să ţineţi seama de următoarele reguli:

CĂILE INIMII: 10 MODURI DE A IUBI CU ÎNŢELEPCIUNE

1. *Apelaţi la cele trei instrumente de măsură ale stării de bine pentru a vă inf*orma} *n ceea ce priveşte alegerea partenerului*. Dacă vă simţiţi energic, gândiţi limpede şi nu mai arătaţi indiferenţă faţă de ceilalţi, înseamnă că aţi făcut alegerea potrivită.

2. *Deschideţi-vă sufletul faţă de partener*. Dacă intenţionaţi să comunicaţi ceva, spuneţi ceea ce simţiţi – veţi fi astfel sincer faţă de dumneavoastră şi faţă de persoana iubită. Dacă pretindeţi a fi ceea ce nu sunteţi, nu vă veţi simţi niciodată iubit.

3. *Percepeţi cu toate simţurile emoţiile iubitului/iubitei*. Racordaţi-vă la sentimentele celuilalt în timpul comunicării: „

4. *Acordaţi toată dragostea şi sprijinul persoanei pe care o iubiţi*. Pentru unii oameni, o sugestie sau o mână de ajutor sunt binevenite. Altora li se pare însă un amestec în problemele personale. Nu îi impresionează pe toţi aceleaşi”.

lucruri, după cum nu toţi agreează dovezile de iubire în public şi nu reacţionează toţi la fel la primirea unui cadou. Lăsaţi empatia să vă ghideze.

5 *Când nu sunteţi sigur, întrebaţi*. Iubirea nu înseamnă omniscienţă. Dacă nu vă întrebaţi partenerul despre ceea ce simte în legătură cu un anumit lucru nu veţi şti ce să faceţi.

6. *Fiţi activ pentru a întreţine relaţia*. Să nu vă

înşelaţi, crezând că puteţi să vă relaxaţi o dată ce aţi descoperit mareâiubire. Depinde numai de dumneavoastră dacă o relaţie înfloreşte pe zi ce trece sau păleşte din neglijenţă.

7. *Învăţaţi de la iubitul/iubita dumneavoastră*. Conştientizarea activă vă vindecă de tendinţele dumneavoastră de a vă baza pe supoziţii.

8. *Fiţi atent la amintirile emoţionale*. Rămăşiţele emoţionale ale durerilor trecute pot face rău celor pe care îi iubim.

9.

Amintiţi-vă că singura problemă, în ceea ce priveşte greşelile pe care le facem, este să nu le recunoaştem. Complexităţile unei relaţii nu o scutesc de greşeli, dar chiar şi greşelile pot fi benefice relaţiei, dacă sunt acceptate fără reproşuri.

10. *Folosiţi schimbarea ca o oportunitate de consolidare a relaţiei*. Orice schimbare dă dureri de cap, dar în acelaşi timp este un prilej de a revitaliza legătura cu persoana iubită. J

ÎN CĂUTAREA IUBIRII, SAU CUM PUTEŢI ŞTI CINE ESTE PERSOANA POTRIVITĂ

În America, jumătate din numărul mariajelor sfârşesc prin divorţuri, majoritatea celor în cauză afirmând că şi-au ales greşit partenerul. Când te îndrăgosteşti întâia oară, cum poţi fi sigur că persoana de care te-ai îndrăgostit este cea potrivită? De unde ştiţi că v-aţi îndrăgostit de o persoană reală, şi nu de persoana ideală care aţi vrea ca aceasta să fie şi care, de fapt, nu există?

Dacă sunteţi păţit, cum puteţi evita repetarea greşelilor?

Ascultaţi-vă corpul, nu mintea. Ne alegem partenerul mai mult din motive care ţin de ceea ce gândim, şi nu de ceea ce simţim. Ideile noastre despre o relaţie se bazează mai mult pe modul în care credem că ar trebui să decurgă relaţia, sau pe experienţa anterioară. Greşit. Dacă ne compromitem relaţia, este pentru că ne lăsăm conduşi de raţiune, şi nu de inimă.

Atunci când Molly se îndrăgosteşte – şi i se întâmplă destul de des – îşi pierde imediat capul, iar pentru prietenii ei iubirile lui Molly sunt deja perfect previzibile. De fapt, Molly nu-şi „pierde capul" aşa cum crede ea. În realitate

Molly are tot timpul controlul asupra capului ei: ea este îndrăgostită de o idee de iubire, şi nu mai acordă deloc atenţie felului în care se simte alături de noul şi, inevitabil, fostul partener.

Oamenii se *gândesc* că sunt îndrăgostiţi din mai multe motive: atracţie, admiraţie, nevoie de securitate, statut social, integrare în grup etc. Ei *gândesc* că au descoperit adevărata dragoste, de vreme ce prezentul seamănă atât de bine cu ceea ce au visat şi au aşteptat mult timp. Dar dacă nu-şi întreabă inima şi nu pot desluşi ceea ce simt, alegerea lor se va dovedi, în cele din urmă, neinspirată.

Ori de câte ori gândul la un potenţial partener îmbracă forma unor dezbateri mentale care vă chinuie încercând să ceară o justificare pentru alegerea făcută sau în vreun alt fel, destindeţi-vă, respiraţi şi concentraţi-vă doar asupra senzaţiilor din corp. Dacă aveţi sentimentul că este ceva în neregulă, iar această senzaţie persistă, atunci alegerea dumneavoastră nu este cea potrivită.

Jill îşi doreşte un bărbat „aşa cum e tata". Problema este că a cunoscut deja trei bărbaţi care se potriveau perfect descrierii, însă nu au făcut-o fericită.

Poate că e timpul să nu mai urmărească o idee şi să se concentreze asupra a ceea ce *simte* atunci când se află în compania unui bărbat.

Dacă vă lăsâţi condus de raţiune, nu veţi şti niciodată ce vreţi cu adevărat.

Acordaţi atenţie punctelor 2 şi 3 de la cele „10 moduri de a iubi cu înţelepciune"; este posibil să descoperiţi că v-aţi amăgit în privinţa a ceea ce este important pentru dumneavoastră şi fiinţa iubită. Apoi, urmaţi-mi sfatul de la punctul 1 şi folosiţi cele trei instrumente de măsură a stării de bine, cu scopul de a vedea cum relaţia cu partenerul vă afectează viaţa în

general. Dacă nu aveţi nicio satisfacţie, acceptaţi gustul eşecului şi încercaţi să nu vă condamnaţi partenerul pentru că v-a dezamăgit.

Nu ignoraţi mesajele receptate de corp. La începutul unei legături este dificil să te poţi desprinde de puterea atracţiei fizice şi să percepi cu detaşare semnalele de la nivelul corpului, însă acestea sunt esenţiale. Tensiunea musculară, migrenele, durerile de stomac sau pur şi simplu letargia s-ar putea traduce prin faptul că ceea ce vă doriţi nu este neapărat ceea ce aveţi nevoie.

Pe de altă parte, dacă scânteia iubirii este însoţită de o creştere a energiei şi a vitalităţii, atunci aceasta ar putea fi adevărata dragoste.

Dacă este mai mult decât pasiune sau atracţie fizică, veţi simţi că viaţa dumneavoastră şi relaţiile cu ceilalţi vor lua o turnură benefică. Urmaţi sfatul de la punctul 1 şi puneţi-vă următoarele întrebări, ce presupun un EQ ridicat:

1. Este această relaţie benefică pentru viaţa mea, în general? Randamentul muncii mele a crescut? Mă interesează persoana mea mai mult?

2. Mi-e mintea mai limpede? Mă concentrez mai uşor, sunt mai creativ, mai responsabil?

3. Sentimentele mele de iubire presupun mai mult decât simpla manifestare a grijii faţă de persoana iubită? Sunt mai generos, mai darnic, mai atent cu prietenii, colegii de serviciu sau cu necunoscuţii?

Dacă aveţi un EQ ridicat, veţi insista ca şi partenerul dumneavoastră să-şi pună aceleaşi întrebări.

Dacă răspunsurile furnizate de corpul dumneavoastră nu sunt cele pe care voiaţi să le auziţi, încercaţi să vă depăşiţi teama faţă de gândt U ruperii relaţiei.

Faptul că aţi aflat acum că nu aţi descoperit adevărata iubire vă poate scuti, în viitor, de durerea multor amintiri emoţionale neplăcute – o eventuală moştenire care v-ar putea priva de şansa de a descoperi ceea ce Nathaniel

Hawthorne a numit „unica fericire adevărată din viaţa unui om”.

Pentru a găsi acea persoană unică, trebuie să conştientizaţi diferenţa dintre lucrurile esenţiale, fără de care nu aţi putea trăi, şi cele care v-ar face plăcere.

Următorul exerciţiu vă poate ajuta în această privinţă:

DESCOPERIŢI CE AVEŢI NEVOIE PENTRU A VĂ SIMŢI IUBIT.

COMPARATIV CU CEEA CE VĂ DORIŢI

1. Concentraţi-vă asupra senzaţiilor, aşa cum aţi învăţat în procesul formării muşchiului emoţional. Selectaţi cinci calităţi sau caracteristici pe care le consideraţi a fi cele m-i importante la potenţialul partener. De exemplu: îngrijit, cu simţul umorului, spirit aventurieri politicos, comunicativ, atletic, atractiv, stilat, afectuos, creativ, inteligent, bogat, celebru, respectat, popular, carismatic, grijuliu, spiritual, puternic.

2. Pe măsură ce reflectaţi asupra fiecăreia dintre calităţile selectate, întrebaţi-vă ce senzaţie vă dau ele: vă energizează, vă calmează, vă stârnesc emoţional? Cum vi s-a părut: plăcut, neplăcut sau aţi fost neutru?

3. Dorinţele le veţi înregistra superficial, în timp ce nevoile vor fi resimţite la un nivel emoţional mai profund.

4. Repetaţi exerciţiul de mai multe ori, până ce veţi face o distincţie foarte clară între dorinţele dumneavoastră şi ceea ce aveţi nevoie cu adevărat în dragoste.

5. Persoana pe care credeţi că o iubiţi vă satisface aceste nevoi?

Cine nu riscă nu câştigă. De câte ori nu devenim circumspecţi atunci când facem cunoştinţă cu o persoană! Astfel, însă, nu facem decât să ridicăm bariere care ne împiedică să ne cunoaştem mai bine. A fi deschis şi vulnerabil la început v-ar putea părea destul de periculos, dar este singurul mod de a afla dacă între voi se va putea naşte o relaţie bazată pe iubire adevărată şi dacă sunteţi, fiecare, persoana de care celălalt are cu adevărat nevoie. Încercaţi să fiţi primul care face acest efort şi riscă. Mărturisiţi cele mai intime secrete, arătaţi că aveţi capacitatea de a râde de dumneavoastră înşivă, riscaţi

etalarea câtorva dovezi de afecţiune, chiar dacă acest lucru vă sperie. Este reacţia partenerului caldă şi plină de vitalitate? Dacă da, atunci înseamnă că aţi descoperit un suflet înrudit şi empatie. Dacă nu, atunci este posibil să fi găsit pe cineva cu un EQ scăzut şi va trebui să vă hotărâţi dacă vreţi să mergeţi mai departe (dacă da, vă va ajuta subcapitolul „Când un EQ ridicat interacţionează cu un EQ scăzut”). Oricum ar fi, veţi afla lucruri pe care nu le-aţi afla dacă v-aţi lăsa partenerul să facă prima mişcare.

Urmaţi sfaturile altora doar atunci când coincid cu ceea ce vă spune inima.

John nu a putut să nu observe sprâncenele ridicate şi tonul protocolar al prietenilor şi al membrilor familiei, atunci când se aflau în preajma logodnicei lui, Anne. Jignit şi neliniştit, John a decis să amâne nunta: atâţia oameni, pe care îi cunoştea atât de bine, nu puteau să se înşele întru totul, nu-i aşa?

Preocupat de a ţine cont de părerea celorlalţi şi fără a-şi mai asculta propriile sentimente, John este pe cale să piardă iubirea vieţii lui.

Dacă John ar fi urmat sfaturile de la punctul 1 al celor „10 moduri de a iubi cu înţelepciune”, ar fi ştiut că singura autoritate pe care se poate baza este bunul său simţ, nu cei câţiva prieteni bine intenţionaţi.

Vă ascundeţi teama de intimitate? Aţi răspunde afirmativ la vreuna dintre întrebările de mai jos?

După o experienţă intimă minunată alături de persoana iubită, mă trezesc că vreau să petrec mai puţin timp cu ea decât de obicei?

Singura relaţie care mă atrage este cea în care sesizez pericolul şi aventura?

Interesul meu pentru persoana iubită scade pe măsură ce ai ei devine mai puternic?

Trebuie să mă controlez mai mult sau chiar tot timpul?

Dacă da, părerea mea este că aţi suferit în trecut din cauza iubirii. Să nu vă surprindă faptul că sunteţi invadat de amintiri cu încărcătură emoţională (nu puteţi îndeplini

cerinţa punctului 8 de la cele „10 moduri de a iubi cu înţelepciune 1). Sunt sigură că doriţi să vă învingeţi teama de intimitate, aşa că vă voi veni în ajutor.

CONŞTIENTIZAŢI-VĂ TEAMA DE INTIMITATE

1. Începeţi prin a exersa părţile de început şi de mijloc ale Formării muşchiului emoţional – Partea I, aşa cum sunt ele descrise în Capitolul 4.

2. Concentraţi-vă asupra senzaţiilor care apar atunci când vă gândiţi că aţi vrea să vă angajaţi într-o relaţie de lungă durată.

3. Întrebaţi-vă: „Este o senzaţie mai veche? De cât timp îmi dă târcoale? O

asociez cu teama?” Dacă răspunsul pe care îl simţiţi în corpul dumneavoastră este „da”, atunci întrebaţi-vă ce anume vă sperie. Posibile răspunsuri ar fi:

respingerea, părăsirea, nepotrivirea, pierderea controlului, pierderea eului.

4. Nu încercaţi să vă influenţaţi sentimentele – conştientizaţi-le şi atât.

„În clipa asta nu putem sta separaţi. Vom simţi la fel şi atunci când ne vom cunoaşte cu adevărat?” Relaţia dintre doi oameni trece prin mai multe etape, pasiunea nemărginită de acum făcând parte din prima etapă. Dacă vă folosiţi coeficientul emoţional, totuşi, iubirea va spori în intensitate şi la fel respectul reciproc. Când coeficientul emoţional este scăzut, pierdeţi contactul cu cele mai profunde sentimente. Este posibil ca la un moment dat să credeţi că dragostea s-a stins, din moment ce nu mâi simţiţi permanent acea pasiune.

Cheia stă în onestitatea emoţională. Faptul că veţi ajunge să vă cunoaşteţi unul altuia defectele poate părea extrem de înfricoşător, dar dacă nu veţi putea accepta sentimentele, ale dumneavoastră şi ale partenerului, veţi întâmpina multe dificultăţi în a păstra o relaţie. Salvarea aparenţelor va deveni, cu timpul, o povară din ce în ce mai grea care, în cele din urmă, va pune capăt relaţiei. Pentru a depăşi hopul „Mă va mai iubi, când va şti cine sunt cu adevărat?”, întrebaţi-vă întâi sufletul. Aveţi sentimente pe

care nu le puteţi accepta, şi de aceea vă este teamă să le faceţi cunoscute? Dacă da, atunci analizaţi-le cu ajutorul exerciţiului de formare a muşchiului emoţional (Partea a II-a); s-ar putea, foarte bine, ca aceste sentimente să-şi aibă originea chiar în memoria emoţională activată prin intermediul exerciţiului.

De asemenea, amifitiţi-vă că a face relaţia să meargă nu depinde numai de dumneavoastră, ci de ambii parteneri. Dacă persoana iubită este intimidată de sau dezaprobă oricare dintre sentimentele pe care i le împărtăşiţi, atunci este posibil să aibă un EQ scăzut. Dacă acest fapt atrage după sine o scădere a energiei dumneavoastră, o reducere a clarităţii mentale şi a bunăvoinţei, va trebui să vă gândiţi serios cum să îndreptaţi lucrurile.

În sfârşit, pentru a vă depăşi teama de intimitate, vă recomand cultivarea empatiei şi a umorului în relaţia dumneavoastră. Empatia ar trebui să vă ajute să sesizaţi frământările persoanei iubite şi să vă ofere câteva indicii cu privire la natura ajutorului pe care îl puteţi oferi. Când veţi veni în întâmpinarea nevoilor celuilalt, veţi clădi o relaţie bazată pe încredere, iar cu cât aceasta va fi mai mare, cu atât vă veţi simţi mai în siguranţă împărtăşindu-vă defectele. Desigur, trebuie să fiţi pregătit şi pentru cazul în care veţi descoperi lucruri neplăcute. Nu trebuie decât să-i spuneţi partenerului adevărul despre ceea ce simţiţi şi să aşteptaţi replica, dar mai mult ca sigur că pasul hotărâtor îl veţi face dumneavoastră. Întrebaţi-vă inima: „Aş putea trăi în felul acesta?” A

Iubi pe cineva nu înseamnă neapărat că aţi putea trăi în armonie cu persoana respectivă, iar acest lucru îl puteţi afla încă din prima fază a relaţiei.

Dacă vă supără lucruri minore, empatia vă poate schimba, devenind mai înţelegător şi mai iertător. Exerciţiul următor vă poate ajuta în acest sens, arătându-vă cum puteţi evita acumularea neplăcerilor mărunte.

LISTA DE PLÂNGERI

1. Alcătuiţi o listă (sper să nu fie prea lungă) cu

observaţiile pe care i le faceţi partenerului: „Nu-mi place să citeşti ziarul în timp ce luăm masa”, „Aranjează-ţi ţinuta când eşti cu mine”, „Nu mesteca gumă”, „Arată-te mai interesat de ce îmi place mie” etc.

2. Invitaţi-vă partenerul să alcătuiască o listă similară.

3. Confruntaţi listele. Ce senzaţie aveţi citind lista partenerului? Ce simte partenerul, citind lista dumneavoastră? Ce-ar fi dacă aţi încerca să vă schimbaţi?

4. Dacă emoţional vă simţiţi, amândoi, bine, gândiţi-vă să faceţi una sau mai multe dintre schimbările dorite de persoana iubită, dacă şi ea ţine cont de nemulţumirile dumneavoastră. Abordaţi exerciţiul cu umor, socotindu-l mai mult o joacă, şi nicidecum nu faceţi din micile defecte o tragedie.

În continuare, iată un exerciţiu care vă va ajuta să aflaţi dacă sentimentele pe care le nutriţi arată că sunteţi gata pentru o relaţie permanentă. Exerciţiul vi se adresează nu numai dumneavoastră, ci şi partenerului. În final, compараţi răspunsurile. Pentru că, repet, acum este momentul în care trebuie să aflaţi dacă vreunul dintre dumneavoastră are îndoieli în legătura cu persoana iubită.

AŢI DESCOPERIT IUBIREA ETERNĂ?

Timp de câteva zile – aproximativ o săptămână – analizaţi-vă corpul, cu excepţia zonelor genitale, şi întrebaţi-vă unde, când, ce senzaţii vă dau târcoale ca urmare a relaţiei pe care o aveţi. Cum vă simţiţi?

Cu mintea mai limpede şi mai ageră?
Mai energic?
Mai înţelegător?
Mai puternic?
Mai important?
Mai relaxat?
Mai împăcat cu sine?
Mai generos?
Mai senzual?
Mai darnic?
Mai apreciativ?

Mai iertător?
Mai entuziasmat?
Mai creativ? V *
Mai fericit?
Mai puţin critic?

Dacă nu puteţi răspunde la cel puţin 80% din întrebările de mai sus, înseamnă".

că mai degrabă vă simţiţi atras fizic de partener şi nu cu adevărat îndrăgostit.

A VA TRĂI VIAŢA ÎMPREUNĂ, SAU CUM PUTEŢI fi SIGUR

CĂ IUBIŢI CÂND SENTIMENTELE SUNT CONFUZE?

O dată angajat într-o relaţie, veţi putea fi fericit în toţi anii pe care îi veţi petrece împreună? Veţi putea face faţă schimbărilor şi veţi putea distinge adevăratele probleme de cele mici, dar cărora le acordaţi prea mare importanţă? Veţi putea vedea în aceste probleme un prilej de îmbogăţire spirituală şi veţi fi capabil să vă sacrificaţi timpul şi energia pentru a găsi soluţiile potrivite pentru amândoi? Pentru ca iubirea să nu se stingă, trebuie să aveţi puterea de a conştientiza ceea ce este important pentru amândoi, fără a vă lăsa influenţat de presiunile externe şi de aspectele imprevizibile ale vieţii. Iată câteva idei menite a ţine flacăra iubirii aprinsă.

Folosiţi-vă imaginaţia. Fie că sunteţi la început, fie că a trecut ceva vreme de când sunteţi împreună, nu trebuie să vă pierdeţi capul. Veţi descoperi că pasiunea arzătoare şi mintea limpede fac casă bună împreună. Ori de câte ori veţi încerca să nu lăsaţi diferenţele să creeze conflicte, nu trebuie să vă limitaţi la soluţii convenţionale sau la cele la care aţi mai apelat înainte. Amintiţi-vă, schimbarea este în cele din urmă benefică, aşa că nu ezitaţi să inversaţi rolurile: bărbatul, cel despre care se spune că aduce pâinea în casă, să devină casnic; în pat, să ia iniţiativa cel care este de regulă mai pasiv etc. Analizaţi-vă cu atenţie reacţiile emoţionale după fiecare experiment; comunicaţi-vă reciproc sentimentele, aşa cum v-am sugerat la

punctele 2 şi 3 ale celor „10 moduri de a iubi cu înţelepciune”.

Amintiţi-vă că emoţiile sunt aceleaşi pentru toţi. Pentru a anihila micile probleme inerente într-o relaţie, este de ajuns să vă amintiţi că amândoi vă aflaţi în aceeaşi barcă emoţională. Chiar dacă, să zicem, vă exprimaţi diferit, din motive culturale, sentimentele sunt aceleaşi. Iar a înţelege că atitudinea jignitoare şi iritantă a partenerului poate fi motivată de aceleaşi temeri pe care le aveţi şi dumneavoastră înseamnă că aveţi deja problema pe jumătate rezolvată.

Nu vă culcaţi pe-o ureche numai pentru că relaţia este acum perfectă. Dacă lăsaţi ca relaţia să decurgă în timp ce coeficientul emoţional hibernează, cu siguranţă vă veţi transforma într-unul dintre numeroasele cupluri menite să dea greş. Dacă vă veţi trezi aruncând vina în stânga şi-n dreapta, sau evitând acele aspecte ale relaţiei pe care le simţiţi ca fiind ameninţătoare, dacă veţi sesiza că familiaritatea degenerează în dispreţ, nu ezitaţi să vă reîntoarceţi la exerciţiile din Capitolele 4, 5 şi 6.

Să înţelegeţi că fiecare relaţie pe termen lung presupune depăşirea mai multor etape. Aşa cum subliniam mai devreme, viaţa este plină de neprevăzut, misiunea coeficientului emoţional fiind aceea de a vă ajuta să valorificaţi schimbările capricioase în avantajul relaţiei sentimentale. Indiferent dacă veţi avea sau nu copii, fiecare dintre dumneavoastră va suferi schimbări majore odată cu înaintarea în vârstă. Coeficientul de inteligenţă vă va ajuta să faceţi faţă acestor schimbări în realitatea lor practică, în timp ce coeficientul emoţional vă va ajuta să vă apropiaţi mai mult şi să deveniţi mai puternici. Fie că sunteţi căsătoriţi, fie că nu, există o perioadă a *lunii de miere*, în care vă imaginaţi tot felul de excentricităţi legate de modul în care veţi trăi de acum înainte. Profitaţi de această etapă pentru a comunica şi a vă cunoaşte partenerul sau vă ridicaţi garda şi începeţi să ţineţi evidenţa tuturor neînţelegerilor şi diferenţelor minore? Totul depinde de coeficientul emoţional la început, şi poate

chiar şi mai târziu, veţi fi probabil preocupat de carieră de asigurarea unui viitor, poate şi de copii. Veţi lăsa aceste preocupări să vă compromită relaţia, sau nu? Dar mai târziu? Limitele impuse de vârstă nu trebuie se va limiteze bucuria de a fi împreună. Dar, atenţie, veţi culege ceea ce coeficienţii dumneavoastră emoţionali au semănat. Dacă aveţi coeficienţi scăzuţi, aţi putea sfârşi prin a deveni caricaturile plictisite sau dezgustate a ceea ce aţi fost odată; dacă aveţi coeficienţi ridicaţi, veţi trăi mereu aceeaşi fericire infinita ca la început. Voi prezenta, în continuare, câteva dintre problemele obişnuite pe care trebuie să le înfrunte un cuplu, în ordinea probabila a apariţiei lor.

Strategii de folosire a unui eq ridicat în dragoste

„Nu sunt obişnuit cu atât de multă intimitate, mă simt copleşit (poate chiar sufocat). Ce-ar trebui să fac?”

„Destăinuiţi-vă persoanei iubite, spuneţi-i ceea ce simţiţi. Se poate ca într-adevăr, noua dumneavoastră viaţă împreună să nu fie lipsită de probleme dar la acestea veţi contribui din plin chiar dumneavoastră, dacă nu veţi comunica ceea ce simţiţi.

Oamenii au ideile lor în ceea ce priveşte o relaţie dar, atunci când te afK

lângă persoana pe care o iubeşti, este mai bine să spui lucrurilor pe nume şi na sa înăbuşi gelozia, nesiguranţa sau teama ori să arunci vina asupra celuilalt şi să fugi Exteriorizaţi-vă şi veţi vedea că persoana care, aparent, este cauza temerilor dumneavoastră vi le poate spulbera, arătându-vă că vă iubeşte pentru tot ceea ce sunteţi. Fiţi deschis, încercaţi să iniţiaţi un dialog intim şi ara ascunzişuri, încercaţi să aflaţi de ce anume are nevoie persoana de lângă dumneavoastră pentru a se simţi iubită şi în siguranţă. Dacă aşezaţi relaţia pe astfel de baze încă de la început, veţi clădi un cămin în care va domni mereu încrederea.

Exerciţiul următor poate constitui o modalitate amuzantă şi „antrenantă de a vă trece în revistă, periodic, nevoile…

ÎNŢELEGEŢI-VĂ RECIPROC NEVOIA DE DRAGOSTE ŞI SPRIJIN

„1 Enumeraţi 5 – 7 lucruri pe care partenerul dumneavoastră le face şi care va fac să vă simţiţi iubit şi ajutat.

2.

Enumeraţi 5 – 7 lucruri care credeţi că l-ar face pe partener să se simtă iubit şi ajutat.

3. Rugaţi-vă partenerul să alcătuiască o listă asemănătoare.

4. Confruntaţi listele.

„Odinioară răceam ori de câte ori ne tachinam unul pe celălalt. Acum ne supărăm şi ne certăm din cele mai mărunte motive. De ce ne irită totul acum?”

Învăţaţi mereu unul de la celălalt o dată depăşită faza de început, partenerii devin prea încrezători în cunoaşterea reciprocă. Înainte ţi se părea, poate, amuzant faptul că cel/cea de lângă tine te tachina în legătură cu prostul tău simţ al orientării când erai la volan, de pildă, dar acum poate că fiecare călătorie cu maşina a devenit un chin. Sau, poate, la început iubitei tale părea să-i placă gestul tău de a o bate uşor cu palma peste fund şi poate făcea chiar şi multe comentarii nostime, dar acum acelaşi gest i se pare o insultă. Oamenii sfârşesc prin a se simţi înjosiţi atunci când nu mai pot accepta noile sentimente ale celuilalt. Poate că v-aţi simţit întotdeauna cam prostuţ din cauza lipsei dumneavoastră de orientare, poate că soţia era mereu conştientă de formele ei plinuţe, dar fiecare a interpretat tachinările celuilalt drept ceea ce, de fapt, şi erau – un semn al afecţiunii – graţie conştientizării active. Acum însă, odată cu creşterea nervozităţii, nimeni nu-şi mai poate înţelege şi controla reacţiile.

Când simţiţi că aveţi dreptate în legătură cu o problemă, exprimaţi-vă opinia însoţită de un precaut „Simt *că*”. Dacă partenerul dumneavoastră dă semne de nervozitate pe care înainte nu le manifesta, abţineţi-vă de la orice replică, recurgând la ajutorul empatiei pentru a înţelege cât de importantă este problema respectivă

pentru partener.

Este nevoie de un efort permanent pentru a ajunge să ne cunoaştem bine unii pe alţii. Folosiţi întotdeauna conştientizarea activă pentru a vă analiza propriile sentimente, imediat ce-i faceţi sau spuneţi ceva partenerului; folosiţi-vă empatia şi încercaţi să înţelegeţi reacţiile partenerului prin prisma propriilor experienţe emoţionale şi nu ezitaţi niciodată să vă cereţi scuze, când vă daţi seama că aţi greşit.

„Ne-am obişnuit să fim numai noi doi iar acum, când s-a pus problema să avem un copil, am descoperit că nu ne mai înţelegem. Oare ne vom înstrăina?”

A avea sau nu copii este una dintre cele mai delicate şi mai complexe probleme cu care se confruntă un cuplu. Bineînţeles, acest aspect trebuie bine cântărit (raţiunea are un cuvânt de spus), dar ceea ce simţiţi se poate dovedi extrem de important în luarea deciziei. Iată de ce, coeficientul emoţional are aici un rol esenţial. Eu, una, nu vă pot sfătui ce hotărâre să luaţi. Vă pot spune însă că, dacă nu înţelegeţi şi nu comunicaţi ceea ce simţiţi, vă veţi înstrăina unul de celălalt, indiferent de decizia pe care o veţi lua.

„Ne petrecem atât de mult timp la serviciu, încât nu ne vedem decât seara, târziu. Cum putem fi siguri că nu vom uita unul de celălalt?”

Fiţi cât puteţi de empatie, dar să rămâneţi atent la toate, fiţi conştient activ.

V-aţi simţit vreodată jenat că rochia pe care i-aţi cumpărat-o nepoţelei s-a dovedit a fi cu două numere mai mici, pentru că nu aţi luat în calcul timpul scurs de când aţi văzut-o ultima oară? Acelaşi lucru ni se poate întâmpla şi în dragoste, atunci când suntem nevoiţi să ne petrecem majoritatea timpului separaţi. Să presupunem că lucraţi acasă şi abia aşteptaţi ca soţul/soţia să vină de la serviciu pentru a vă dezmorţi limba. Partenerul dumneavoastră, însă, este sătul de vorbă, astfel încât vă simţiţi jignit când, la întrebarea „Cum au mers lucrurile astăzi?” nu primiţi decât un scurt şi expeditiv „Bine”. De aici şi până la o stare

de nervozitate în ambele tabere nu mai este decât un pas. Acum fiecare îşi caută consolare în altă parte, sau făcând altceva.

E nevoie de mult efort pentru a vedea ceea ce este cu adevărat esenţial atunci când interesele dumneavoastră sunt divergente, şi pur şi simplu nu reuşiţi să petreceţi nici prea mult timp împreună. Dacă simţiţi că relaţia este cu adevărat importantă pentru dumneavoastră, nu trebuie decât să acordaţi prioritate nevoilor proprii şi nevoilor celuilalt.

Parcurgeţi punctele 4 şi 5 ale celor 10 moduri de a iubi cu înţelepciune, întrebând, atunci când nu ştiţi sigur, şi asigurându-vă că, în ciuda schimbărilor, iubirea, în relaţia dumneavoastră, nu s-a schimbat. Amintiţi-vă, nevoile schimbă oamenii, iar dumneavoastră ar trebui să fiţi conştient de aceste schimbări.

„Ori de câte ori avem neînţelegeri minore, sfârşim prin a ne certa. Ce putem face?”

Dacă mi-aţi urmat sfaturile până acum, ar trebui să puteţi aplana totul înainte ca lucrurile să ia amploare; mai greu e atunci când senzaţiile vă sunt răvăşite de memoria emoţională.

Apelaţi la exerciţiul de formare a muşchiului emoţional pentru a vă explora sentimentele de gelozie şi invidie. Întrebaţi-vă ce trebuie să învăţaţi, de la aceste sentimente, despre dumneavoastră şi despre nevoile şi credinţele pe care le aveţi. Dacă sentimentele ar avea glas, ce ar spune despre mine? Exerciţiul următor vă va ajuta să vă stăpâniţi sentimentele ostile care vă inundă odată cu amintirile emoţionale.

ÎMBLÂNZIREA EMOŢIILOR SĂLBATICE

f

1. Săriţi coarda, alergaţi câteva minute afară, izolaţi-vă în camera dumneavoastră, puneţi nişte muzică şi începeţi să dansaţi pe ritm alert.

2. În timp ce alergaţi sau mergeţi cu paşi repezi, respiraţi profund şi concentraţi-vă asupra senzaţiilor fizice din corp.

Încercaţi să nu vă gândiţi la nimic – nu vă întrebaţi de ce sunteţi supărat conştientizaţi-vă doar senzaţiile din corp.

3. După 20 de minute ar trebui să vă calmaţi şi să vă recăpătaţi controlul.

Dacă nu, repetaţi exerciţiul până vă veţi simţi liniştit.

4. Mai târziu, puteţi recurge la exerciţiul de formare a muşchiului emoţional pentru a înţelege de ce aţi ajuns să nu mai fiţi stăpân pe propriile senzaţii.

Cu toţii avem momente de nervozitate din când în când, pe toţi ne enervează uneori cel de lângă noi – „N-ai rulat tubul de pastă de dinţi!”, „Niciodată nu-ţi pui la spălat farfuria din care ai mâncat!” Exerciţiul următor vă va ajuta să abordaţi creativ unele situaţii mai delicate din relaţia dumneavoastră.

ANALIZAŢI-VĂ ÎN COMUN SENTIMENTELE – PARTEA I

V-am sugerat deja toate tacticile de aplanare a micilor dispute. Câteodată, însă, nu strică să le dăm şi o înfăţişare ceva mai protocolară. Dacă aţi făcut şi înainte ceea ce vă voi sfătui eu, acum, să faceţi, şi nu aţi avut prea mult succes, înseamnă că a fost mai degrabă un efort intelectual, şi nu unul emoţional.

Folosiţi-vă sentimentele şi căutaţi să veniţi cu soluţii creative, total diferite de tot ceea ce aţi mai încercat. Şi, mai ales, fiţi îngăduitor, flexibil.

1. Atât dumneavoastră cât şi partenerul dumneavoastră gândiţi-vă la ce anume din comportamentul, atitudinea, gesturile celuilalt vă scoate din sărite.

2. Formulaţi un mesaj emoţional (de tipul „Simt că…”) pentru a-i comunica partenerului de ce acel *ceva* vă supără. Asiguraţi-vă că partenerul înţelege adevăratele dumneavoastră sentimente.

3. Fiţi empatic atunci când şi partenerul dumneavoastră vă explică ce nu-i convine în ceea ce vă priveşte. Asiguraţi-vă că înţelegeţi sentimentele celuilalt.

4. Ţineţi o sesiune de brainstorming: Ce lucruri aţi

accepta, fiecare, să le faceţi altfel? Amuzaţi-vă şi nu vă sfiiţi să veniţi şi cu idei excentrice, nu doar cu soluţii practice.

Uneori iritabilitatea şi micile frecuşuri reprezintă doar vârful aisbergului – un paravan pentru probleme mult mai complicate, acumulate şi neîmpărtăşite atunci când trebuia.

ANALIZAŢI-VĂ ÎN COMUN SENTIMENTELE – PARTEA A II-A

Exersaţi Formarea muşchiului emoţionai pentru a conştientiza mai bine senzaţiile care ar putea exprima mici nemulţumiri şi doleanţe!

Acum, că ştiţi de ce anume aveţi nevoie, cu ajutorul Părţii I a acestui exerciţiu comunicaţi-vă experienţa emoţională unul altuia.

„Vom mai simţi romantismul iubirii, pe măsură ce vom îmbătrâni?”

Cu timpul, în relaţiile în care nu există comunicare emoţională apar plictiseala, pierderea interesului sexual şi nervozitatea. Tinerii îndrăgostiţi râd adesea de cei mai bătrâni pentru că aceştia îşi planifică totul, de la discuţii pe o anumită temă, la actul sexual. Când, însă, este vorba despre salvarea relaţiei, despre alungarea plictiselii şi a altor rele dăunătoare acesteia, nu te mai poţi baza pe spontaneitate. Există cupluri care îşi planifică cu regularitate discuţii numai pentru a-şi analiza relaţia, nemaivorbind de alte obligaţii. Cu cât viaţa conjugală suferă schimbări mai bruşte, cu atât mai frecvent trebuie să lămuriţi lucrurile.

Reluaţi exerciţiul înţelegeţi-vă reciproc nevoia de dragoste şi sprijin” cu regularitate şi, dacă este necesar, încercaţi şi alte exerciţii prezentate anterior.

Ceea ce vă sugerez acum nu presupune excluderea spontaneităţii. Dimpotrivă, imaginaţia este benefică într-o relaţie. O activitate nouă, o vacanţă cum nu aţi mai avut, o schimbare în rutina de zi cu zi, o inversare de roluri – toate acestea înviorează viaţa conjugală. Uneori, însă, nu este nevoie decât de o mică surpriză pentru a impulsiona

relaţia. V-aţi surprins vreodată partenerul cu o masă romantică? Dar cu un dans pe muzica favorită? V-aţi oferit vreodată să-i citiţi ceva într-o seară, când el era rupt de oboseală? Nu trebuie decât să vă folosiţi din plin capacitatea empatică şi să vă amintiţi tot ceea ce ştiţi despre cel/cea de lângă dumneavoastră. Ideile vor veni de la sine (vezi Capitolul 5>

Conştientizarea activă nu vă va ajuta numai în viaţa conjugală, ci şi în alte aspecte ale vieţii, erodate de plictiseală. Poate că slujba şi programul zilnic au devenit o rutină; poate că trupul vegetează şi simţiţi nevoia unui antrenament care să vă dezmorţească. Exploraţi toate posibilităţile; folosiţi exerciţiul

„Oferă şi/sau ia" din Capitolul 6, pentru a descoperi cum puteţi veni cel mai bine în întâmpinarea nevoilor dumneavoastră şi ale partenerului.

„Vom putea accepta cu îngăduinţă şi dragoste schimbările fizice şi problemele de sănătate caracteristice vârstei înaintate?"

Deschideţi-vă sufletul şi percepeţi emoţiile partenerului cu toate simţurile. Cei care comunică permanent pot, practic, să facă faţă tuturor încercărilor la care îi supune viaţa. Dacă din punct de vedere sexual relaţia ajunge într-un punct mort, din cauza unei boli sau a bătrâneţii, nu vă izolaţi unul de celălalt, ci încercaţi să veniţi cu idei noi. Nu trebuie să vă amărâţi din cauza imposibilităţii partenerului de a mai juca tenis din varii motive ci, cu ajutorul empatiei, să înţelegeţi că cea care suferă este persoana pe care o iubiţi, nu dumneavoastră.

Atunci când apar probleme serioase de sănătate, trebuie să vă încurajaţi reciproc, vorbind, ascultându-vă unul pe celălalt şi râzând împreună – vă veţi fi, astfel, unul altuia, 6 resursă inepuizabilă de putere şi energie.

IPOSTAZE ALE DRAGOSTEI CE DENOTĂ UN EQ RIDICAT

Care este probabilitatea de a iubi pe cineva după 40, 50 sau 60 de ani?

Parcurgeţi listă A şi lista B şi verificaţi care dintre

frazele de mai jos vi se potriveşte cel mai bine.

Listă A

Ştiu cum să îmi port de grijă emoţional.

Cu cât eşti mai fericit, mai entuziasmat şi mai mulţumit, cu atât vei fi mai drăgăstos cu mine.

Îmi pasă de tine pentru că mă simt bine cu tine.

Cu cât te vei simţi tu mai bine, cu atât îţi va plăcea mai mult de mine.

Relaţia mea cu tine mă face să mă simt mai bine.

Aş putea trăi şi fără tine, dar viaţa este atât de minunată când mă aflu în preajma ta!

Nu mi-e teamă să-ţi spun *„Te iubesc”*.

Mă simt bine ori de câte ori îţi arăt dragostea mea.

Nu mă aştept să fii de acord cu mine sau să îmi iei mereu partea.

Sunt conştient că nu voi culege mai mult decât voi semăna.

Deciziile importante se iau prin consens; dacă unul dintre noi este nefericit, nu va merge.

Ştiu că îţi pasă de ceea ce simt.

Ştii că îmi pasă de ceea ce simţi.

Nu îmi este teamă de schimbare; dimpotrivă.

Lista B

Mă aştept să îţi pese de sentimentele mele.

Am grijă de tine pentru că trebuie.

Dacă ai o părere prea bună despre tine, mă vei părăsi sau nu vei mai avea nevoie de mine.

Relaţia mea cu tine mă face să îmi analizez gândurile.

Nu aş putea trăi fără tine.

Vreau să crezi că nu ai putea trăi fără mine.

Dacă îţi voi spune că te iubesc, voi fi vulnerabil.

Dacă rtră iubeşti, vei fi de acord cu mine şi vei fi de partea mea mereu.

Dacă voi avea încredere oarbă în tine, vei folosi ceea ce ştii împotriva mea.

Nu mă interesează sentimentele tale.

Când dragostea este adevărată, nu mai trebuie să investeşti nimicân ea.

Dacă aţi bifat mai mult fraze din lista B, probabil că nu mai sunteţi conştient activ. Reluaţi sugestiile din Capitolul 5, pentru a vă *conecta* din nou din punct de vedere emoţional.

Acum reluaţi exerciţiul, bifând acele fraze pe care credeţi că le-a ales partenerul dumneavoastră. Confruntaţi-le. S-ar putea să aflaţi o mulţime de lucruri despre temerile dumneavoastră ascunse şi despre prejudecăţile pe care le aveţi unul faţă de celălalt. Aflând adevărul acum, puteţi fi scutiţi de necazuri în v/iitor

CÂND UN EQ RIDICAT INTERACTIONEAZĂ CU UN EQ SCĂZUT

CUM ABORDĂM UN PARTENER CU EQ SCĂZUT

— *Stabilita unei punţi de comunicare cu partenerul*. Când ea spune că ar dori să poarte o conversaţie, el deschide televizorul. Cu toate că sunt ani de când ea îl tot bate la cap să se spele pe dinţi înainte de 9 face dragoste, el uită mereu acest amănunt. De câte ori el citeşte ziarul, pagina de reclame lipseşte întotdeauna pentru că ea o foloseşte în casă.

Cum să ne folosim coeficientul emoţional în abordarea partenerilor nere

ceptivi:

1. Analizaţi-vă cu atenţie sentimentele şi cuvintele pe care vreţi ca partenerul dumneavoastră să le audă. Dacă nu ştiţi nici dumneavoastră ce vreţi, mesajul riscă să fie trunchiat. Apelaţi la exerciţiul de formâre a muşchiului emoţional, dacă nu ştiţi exact ce anume să spuneţi.

2. Alegeţi-vă momentul propice, când nici dumneavoastră şi nici partener rul nu sunteţi grăbiţi. Faceţi o plimbare împreună sau luaţi masa în oraş, şi fiţi atent la alcool dacă nu vreţi să uitaţi ce aveţi de spus.

3. Lăsaţi sentimentele să vorbească – despre ceea ce aţi dori *dumneavoastră-dacă* vreţi ca partenerul să afle ce e în neregulă în ceea ce-l priveşte. De exemplu: „Aş vrea să facem dragoste mai des, dar nu îmi place mirosul de ceapă.

Nu ai vrea să te speli pe dinţi înainte de a veni în

pat?”

4.

Dacă cel/cea de lângă dumneavoastră reacţionează defensiv, stăruiţi asupra motivelor sale de îngrijorare: „Ţi-e teamă că, dacă accept slujba, asta tu şi copiii veţi fi neglijaţi.11

5. Repetaţi mesajul cu încărcătură emoţională, fiind atent la reacţia celuilalt, până veţi fi auzit.

Ori de câte ori zguneţi „Nu” încercaţi să o faceţi fără a jigni. Dacă iubitul/iubita dumneavoastră se simte jignit când îi spuneţi „Nu, nu vreau să merg la meci cu tine”, „Nu, nu vreau să o văd pe mama ta în fiecare weekend”, „Nu vreau să fiu deranjat” etc., încercaţi să-i răspundeţi apelând la sentimente:

„Nu, nu vreau să merg la meci cu tine. Ştii că nu-mi face plăcere. Dar du-te tu şi distrează-te”.

„Nu, nu vom merge la mama ta în fiecare weekend. Înţeleg de ce vrei să o

— Vizitezi atât de des, dar trebuie să recunosc că nu sunt atât de puternic motivat cum eşti tu. De ce să nu mergem mai rar – o dată la trei săptămâni, de pildă?”

De câte ori vezi că uşa de la camera mea este închisă, înseamnă că nu vreau să fiu deranjat. Orice întrerupere mă face să-mi pierd firul gândurilor, îmi distrage atenţia şi pot greşi”.

„Voi lua masa în oraş, cu un coleg. Ştiu că nu suporţi să rămâi singur, dar ştii că te iubesc. Această întâlnire este foarte importantă pentru cariera mea”.

A aduce un visător cu picioarele pe pământ. Mulţi oameni fără educaţie emoţională se refugiază într-o lume onirică ori de câte ori se confruntă cu un sentiment puternic. Cei de lângă ei ajung să se simtă neluaţi în seamă sau jigniţi.

Există un singur mod de a-i scutura şi a-i aduce cu picioarele pe pământ:

arătaţi-le cât suferiţi şi cât vă doare comportamentul lor. Nu le răspundeţi cu mânie, nu-i învinovăţiţi şi nu-i dispreţuiţi. Dacă cel/cea de lângă dumneavoastră vă

iubeşte, se va schimba.

UN EXEMPLU DE IUBIRE INTELIGENTĂ

Sally şi Hank şi-au celebrat de curând cea de-a 40-a aniversare a căsătoriei lor. Prima dată când s-au întâlnit, Sally era în blugi, iar Hanks era îmbrăcat în cel mai bun costum al său. Amuzându-se copios de discrepanţa vestimentară, în timp ce se gândeau unde ar putea merge fără a părea deplasaţi, cei doi au luat până la urmă un prânz la pachet şi şi-au petrecut ziua ascultând un concert în aer liber. Hank a sfârşit prin a-şi da jos haina şi cravata. Cu timpul.

Sally şi Hank au devenit tot mai nerăbdători şi abia aşteptau să vină sfârşitul de săptămână pentru a-şi împărtăşi păţaniile din timpul săptămânii şi realizările de la serviciu – care, în mod misterios, erau din ce în ce mai multe. În timp, Hank a înţeles că Sally nu voia să primească niciun sfat în legătură cu vreo problemă de la serviciu, decât dacă i-l cerea ea. Pe de altă parte Sally şi-a dat seama că motivul pentru care Hank era mereu înconjurat de oameni serviabili se datora modului în care acesta îi trata pe fiecare cu aceeaşi consideraţie. Când Sally, folosind aceeaşi modalitate de abordare, empatică cu unul dintre clienţii dificili, a reuşit cea mai mare vânzare, a simţit că toată urnea e a ei Prunul lucru pe care l-a făcut când a ajuns acasă a fost să-i telefoneze lui Hank.

Nu peste mult timp, s-a ridicat problema căsătoriei, weekend-urile fiind rezervate planurilor de viitor. Hank, unicul copil la părinţi, ar fi dorit o familie numeroasa. Sally însă spunea că încă nu era pregătită. Amândoi au convenit ca ea să continue, în paralel, serviciul şi studiile, până le va încheia. Sally ar fi dorit să locuiască în suburbie, Hank – în oraş. Au căzut de acord să locuiască în oraş pana se vor naşte copiii. Hank ar fi vrut să locuiască aproape de părinţi pentru a-imai ajuta. Sally parcă ar fi dorit mai multă libertate. Au ajuns la un compromis: fiecare zi de joi era rezervată mesei în familie, vinerea aparţinându-le întotdeauna numai lor.

În ziua în care Sally a absolvit facultatea, Hank a

readus pe tapet subiectul copiilor dar Sally era atât de preocupată de noua ei slujbă, încât a mai cerut o păsuire de câţiva am. Trei ani mai târziu, ezitând, Sally a fost de acord să aibă copii, dar timp de doi ani nu a reuşit să rămână însărcinată. Sally se simţea vinovata: aşteptase prea mult. Hank încerca, şi el, să-şi ascundă mâhnirea de a nu fi tata niciodată. Relaţia lor se răcise, nu-şi mai vorbeau aşa mult, iar certurile se sfârşeau cu uşi trântite. Până într-o zi, când Hank a concluzionat:

„Dacă nu ai fi fost atât de egoistă, nu am fi ajuns aici”. Imediat, Sally s-a zburlit *c*1 «în care VOia să riP°steze> a, izbucnit în lacrimi, recunoscând:

w. Hank fu cuprins de tristeţe, realizând că Sally se învinovăţise în tot acest timp. Au stat de vorbă toată noaptea, împărtăşindu-şi unul altuia tot ceea ce au simţit în anii din urmă. În final, au convenit să nu mai încerce nimic şi să – adopte un copil cu două luni înainte de adopţie, Sally a rămas însărcinată A

născut un băieţel. Şi-a lăsat slujba, iar după doi ani al doilea băieţel a venit pe lume. După alţi trei ani, au avut o fetiţă.

Familia nu-i lăsa deloc timp liber lui Sally, dar gândul că putea face mai mult nu-i dădea pace. Aşa că, atunci când fiul lor cel mai mare a împlinit 12 ani Sally i-a spus lui Hank că ar vrea să se întoarcă la şcoală pentru a se pregăti pentru o nouă cameră. „Dar nu mă pot întoarce la studii fără ajutorul şi sprijinul tău. Va însemna mai multă muncă şi mai multe responsabilităţi pentru tine. Eşti de acord r

Lui Hank îi era teamă – îşi dădea seama cât de important era ca Sally să stea acasă dar tot atât de important era şi ca ea să facă ceea ce voia, aşa că a spus

„Da. Noul lor program era mai încărcai ca oricând, dar cel mai mult conta bucuria de a-şi împărtăşi unul altuia lucruri noi. În timp ce Sally îşi descoperea noua vocaţie la şcoală, Hank descoperea cât de bune sunt pastele făcute în casă şi cât de reconfortant este, după o zi de lucru, să le citeşti copiilor poveştile pe care odinioară le ascultai şi tu.

Noaptea târziu, Sally şi Hank vorbeau vrute şi pe Vrute. Aceste experienţe noi erau deosebit de relaxante, după atâta vreme de încordare.

Pe măsură ce copiii se măreau, Sally şi Hank aveau din ce în ce mai mult timp la dispoziţie pentru ei. Relaţia parcă întinerea, iar ei îşi dădeau seama că niciodată nu fuseseră mai mulţumiţi. Câţiva ani mai târziu, însă, ei aveau să se confrunte cu cea mai mare încercare a vieţii lor: Sally a fost diagnosticată cu cancer mamar.

Câteva zile, Sally şi Hank au fost muţi de spaimă. Apoi, într-o dimineaţă.

Hank a spart gheaţa: „Mă simt atât de neputincios. Ce să fac?" „Nu ştiu", a răspuns Sally. „Nu m-am mai simţit niciodată cum mă simt acum. Deocamdată nu ştiu de ce anume am nevoie".

Şi aşa, au intrat în anul următor, când Sally a urmat un tratament riguros menit a-i salva viaţa. Sally şi-a folosit capacitatea de concentrare asupra propriilor sentimente astfel încât să le ofere doctorilor informaţii precise despre modul în care o afecta tratamentul. Şi a făcut acelaşi lucru şi cu Hank, atunci când i-a spus: „Nu pot suporta să te văd privindu-mă atât de îngrijorat.

Nu este vina ta, dar mă faci să mă simt de parcă aş fi deja moartă. Am nevoie de forţa ta, de râsul şi de simţul umorului de odinioară. Poate că ţi se va părea ciudat, dar aş vrea să te joci cu mine".

Hank s-a simţit imediat uşurat. Sally îi cerea să facă ceva pentru ea. Primul lucru pe care l-au făcut a fost să meargă la Grădina Zoologică, unde au mâncat floricele şi au vorbit cu animalele.

După 8 ani, Sally era complet vindecată şi nu a mai avut probleme până în ziua de azi. La a 40-a lor aniversare, copiii i-au întrebat care este secretul alegerii partenerului potrivit. „Găseşte pe cineva căruia îi poţi vorbi", a spus

Sally. „Găseşte pe cineva care te ascultă", a răspuns Hank.

8. Coeficientul emoţional la serviciu

Cea mai mare nevoie de coeficientul emoţional o

avem acolo unde ne-am aştepta cel mai puţin: la serviciu.

Locul de muncă rămâne ultimul bastion al venerării coeficientului de inteligenţă, căci toţi sunt convinşi că relaţiile prea apropiate influenţează negativ productivitatea muncii. A-i trata pe angajaţi cu înţelegere, se gândesc ei, ar însemna să-i pui pe ei mai presus de bunăstarea companiei, deasupra tuturor priorităţilor.

Dacă v-aţi achitat cu succes de exerciţiile din prima parte a acestei cărţi, înseamnă că v-aţi format deja o idee vagă despre faptul că numai intelectul.

singur, nu vă va ajuta prea mult. De fapt, relaţiile interpersonale sunt esenţiale la locul de muncă.

La serviciu nu sunteţi, ca acasă, motivat de iubire pentru a vă purta într-un anumit fel cu cei din jur. Adesea nu vă leagă nici măcar experienţe comune, care să vă ajute să înţelegeţi ce-i afectează pe cei din jur. De aceea, e cu atât mai importantă stabilirea unei legături cu cei alături de care munciţi. Puteţi să o faceţi graţie conştientizării active şi empatiei care decurge din necesitatea de a vă găsi o cale de comunicare şi înţelegere reciprocă.

În acest capitol, vă voi arăta cum să aveţi satisfacţii la serviciu şi cum să rezolvaţi cele mai dificile probleme prin intermediul coeficientului emoţional.

Politica companiei, problemele de morală şi lipsa de comunicare nu trebuie să vă ruineze cariera, dacă aveţi capacitatea de a răspunde sentimentelor celorlalţi. Desigur, conştientizarea propriilor senzaţii este la fel de esenţială.

Cunoscându-vă sentimentele, veţi putea fi integru şi veţi găsi satisfacţii în ceea ce faceţi. Dar, în acelaşi timp, veţi fi mai radical ca oricând. În continuare, vă voi arăta cum să detronaţi supremaţia coeficientului de inteligenţă demonstrându-vă, dumneavoastră şi colegilor, că intuiţia este un factor important în luarea deciziilor, pe care te poţi baza. Vă voi demonstra cum, feedback-ul rapid declanşat de emoţii vă va înzestra cu clarviziunea şi flexibilitatea cu ajutorul cărora veţi face faţă tuturor schimbărilor.

Fie că lucraţi cu obiecte neînsufleţite, fie că lucraţi

exclusiv cu oameni, coeficientul emoţional vă va face jumătate din muncă. Să începem prin a vă căuta slujba potrivită.

Este slujba dumneavoastră o pasiune creatoare?

Indiferent de ocupaţia pe care o aveţi, slujba este rareori doar o simplă slujbă, şi atât. Poetul Kahlil Gibran obişnuia să spună că „munca este iubirea care prinde contururi”. Este o modalitate de a vă transforma pasiunile şi principiile în creaţii tangibile, o încercare nobilă de a lăsa în urmă o lume mai bună decât cea pe care aţi găsit-o.

Iată de ce, munca pe care o prestaţi trebuie să însemne ceva pentru dumneavoastră. Faptul că zilnic vă treziţi pentru a face *ceva* contează, adesea, mai mult decât securitatea financiară, concediul mult aşteptat şi statutul social care derivă dintr-o *slujbă bună*.

Din fericire, coeficientul emoţional vă ajută să aflaţi cât de sănătoasă este slujba pe care o aveţi şi care dintre nevoile dumneavoastră fundamentale sunt satisfăcute, sau nu, graţie – sau din cauza – acestei slujbe. A şti care dintre aspectele slujbei dumneavoastră vă impulsionează şi care vă dărâmă poate fi un motiv suficient pentru a părăsi un mediu de lucru toxic. Vă poate ajuta să faceţi distincţie între frustrările surmontabile ale slujbei şi diferenţele ireconciliabile, între nevoia unei vacanţe şi nevoia construirii unei noi cariere. Dacă sunteţi în căutarea unui serviciu, senzaţiile vor declanşa mesaje intuitive care vă pot orienta spre slujba potrivită: câştigurile suplimentare şi fişa de post pot părea ideale dar, dacă aveţi o senzaţie de nelinişte atunci când exploraţi noile perspective, veţi şti că trebuie să vă mai gândiţi.

Chiar şi atunci când nevoile financiare şi alte realităţi de natură practică vă vor constrânge să alegeţi o slujbă care nu corespunde idealurilor dumneavoastră, puteţi apela la sentimente pentru a obţine satisfacţii din ceea ce va trebui să faceţi. Astfel, emoţional şi mental veţi fi întotdeauna pregătit pentru a profita de noile oportunităţi pe care viaţa vi le va oferi inevitabil. Următoarele exerciţii, ce presupun un EQ ridicat, vă vor ajuta să luaţi pulsul

satisfacţiei dumneavoastră profesionale pentru tot restul vieţii.

TEST

Satisfacţia profesională: *este slujba dumneavoastră o pasiune creatoare*?

Simţiţi-vă corpul în timp ce parcurgeţi spontan şi repede următoarele afirmaţii, care pot reprezenta eventualele dumneavoastră sentimente în legătură cu slujba pe care o aveţi:

Aştept cu nerăbdare să plec la serviciu.

Slujba pe care o am mi se pare o permanentă provocare.

Sunt apreciat de colegi.

Îmi place colectivul în care lucrez.

Plec de la serviciu frânt, dar mulţumit.

Sunt respectat de către colegi.

Pe mine şi pe colegii mei ne leagă un sentiment camaraderesc.

Mă simt plin de vitalitate la locul de muncă.

Munca mă face să fiu mulţumit de mine.

Munca mă destinde.

Munca scoate ce e mai iun din mine.

Dacă aţi fost de acord cu mai mult de jumătate din afirmaţii, puteţi sări această parte a testului şi treceţi la sfaturile pe care vi le dau în legătură cu rezolvarea problemelor la locul de muncă. Însă, în cazul în care corpul dumneavoastră vă spune că nu sunteţi atât de fericit la serviciu pe cât aţi crezut, atunci este timpul să aflaţi ce este în neregulă. Începeţi cu următorul exejciţiu.

ANALIZAREA DEZINTERESULUI FAŢĂ DE SLUJBĂ – PARTEA!

1. Respiraţi şi relaxaţi-vă, la fel ca în debutul exerciţiului Formarea muşchiului emoţional.

2. La mijlocul exerciţiului, concentraţi-vă asupra senzaţiei dumneavoastră de nemulţumire, amorţeală, insensibilitate sau, poate, deprimare.

3. Permiteţi acestei senzaţii să crească în intensitate, ca *o e* obicei.

4. Analizaţi-o: este un sentiment pe care l-aţi simţit mai. demult? Dacă nu, când l-aţi simţit prima oară? Este legat exclusiv de slujba pe câră o aveţi, sau şi de alte aspecte ale vieţii?

Nu ar fi ceva neobişnuit să descoperiţi că insatisfacţia nu este provocată de slujba pe care o aveţi. Când ceva, în viaţa dumneavoastră, nu merge bine, vă vor fi afectate energia, claritatea mentală şi comportamentul faţă de ceilalţi. Aşa cum serviciul pe care îl aveţi vă poate influenţa viaţa familială, de pildă, tot aşa problemele de acasă se pot strecura în viaţa profesională. Dacă nevoile sau crizele familiale fac imposibilă achitarea, onorabilă, de sarcinile de serviciu, ar fi bine să vă găsiţi o slujbă care să vă ofere mai mult timp liber. De asemenea, puteţi recurge la alternativă pe care o voi face cunoscută puţin mai târziu: „Strategii de lucru care presupun un EQ ridicat”.

În cazul în care veţi descoperi că toate necazurile vi se trag de la munca pe care o prestaţi, nu vă rămâne decât să vă închipuiţi că problema care vă supără ar fi rezolvată şi apoi să vă concentraţi asupra aceea ce simţiţi. Dacă nemulţumirea dispare, veţi şti că trebuie să rezolvaţi acea problemă. Dacă nu dispare, atunci recurgeţi la partea a doua a acestui exerciţiu.

ANALIZAREA DEZINTERESULUI FAŢĂ DE SLUJBĂ – PARTEA A II-A

Lista care urmează cuprinde o înşiruire a obişnuitelor plângeri legate de serviciu. Citiţi-le şi notaţi-le pe acelea care evocă aceeaşi senzaţie puternică de nemulţumire analizată în partea I a exerciţiului.

Nimeni nu pare să fie interesat de ideile mele.
Nimeni nu apreciază ceea ce fac.
Şeful meu este rigid şi inflexibil.
Slujba pe care o am un este deloc stimulatoare.
Nu înţeleg ce vrea şeful de la mine.
Nimeni nu mă ascultă.
Şeful îmi cere lucruri aproape imposibile.
Colegii mei sunt neprietenoşi.
Mă tratează ca pe un sclav.

Întotdeauna sunt ultimul care află despre problemele angajaţilor.

Astăzi nimeni nu se mai dedică muncii.

Nimeni nu mai face ceva fără să te întrebe: „Şi eu cu ce mă aleg?”

Nu se vede pădurea din cauza copacilor.

Niciodată nu mi s-au dat uneltele de care am nevoie.

Şeful meu are preferaţi.

Parcă ar fi întreprinderea lui Papură-vodă.

Nu există conştiinţa datoriei.

Totul este făcut superficial.

Cu toţii sunt atât de preocupaţi de propria persoană, încât nimeni nu face nimic pentru serviciu.

Şeful meu nu înţelege că familia are şi ea e nevoie de mine.

Micile plângeri nu provoacă mai mult de o simplă senzaţie de iritare, adevăratele probleme, însă, vă împovărează sufletul, iar corpul vă semnalează că aţi vrea să vă lepădaţi de ceva ce vă supără permanent. Dacă niciuna dintre plângerile anterioare nu vă spune nimic, exploraţi alte posibilităţi, asigurându-vă că sunteţi într-o permanentă stare de conştienţă activă la serviciu şi apelând la exerciţiu „Exploatarea minţii”, din Capitolul 5, dacă este necesar. Puteţi identifica acele momente din 21 în care simţiţi că nu aveţi energie? Sau acele momente în care va pierdeţiputerea de concentrare? Ce simţiţi înainte de a vă burzului la un coleg de munca? Cu puţin efort, în câteva săptămâni vă veţi putea face o idee despre ceea ce este în neregulă în legătură cu sentimentele dumneavoastră

Dacă problemele sunt de natură practică – programul de lucru, dotarea remuneraţia va voi oferi, mai târziu, sugestii despre modul în care puteţi să obţineţi ceea ce vreţi de la slujba pe care o aveţi. Dacă, pe de altă parte, v-aţi dat seama că ceea ce faceţi nu corespunde aspiraţiilor dumneavoastră, că vă plictiseşte sau că nu aveţi nicio realizare, atunci e timpul să vă reorientaţi spre altceva.

ÎMPLINIŢI-VĂ VISUL – PARTEA I:

IDENTIFICAREA PASIUNILOR

Dacă ar fi să vi se ofere orice slujbă doriţi, care ar fi aceea? întrebaţi-vă în adâncul sufletului, ce aţi dori, de fapt, să faceţi şi lăsaţi-vă imaginaţia să zboare

Pentru a o stimula, puneţi-vă următoarele întrebări:

Care este slujba visurilor mele?

La ce am visat când aveam 5J0, 16, 21 de ani?

Ce mi-a plăcut cel mai mult la slujbele anterioare?

În general, cum îmi ajut semenii?

Care a fost cea mai grea muncă pe care am făcut-o, dar care, în loc să mă epuizeze, mi-a dat, parcă, mai multă energie?

Unde prefer să lucrez, afară sau înăuntru, într-un birou sau într-un atelier?

Prefer să lucrez singur, sau în compania oamenilor?

Ce aptitudini am dorit întotdeauna să am? i

Folosiţi-vă corpul şi mintea pentru a recunoaşte sentimentele de bucurie de mulţumire de împlinire, de compasiune, pe măsură ce vă imaginaţi în diferite

locuri şi slujbe. Acordaţi atenţie numai senzaţiilor intense, ignorând pentru – moment, orice posibilitate care nu vă stârneşte niciun sentiment. Cel mai bun consultant în probleme de angajare pe care-l ştiu are în vedere, întotdeauna pasiunile clientului. Abordaţi aceeaşi strategie. Ori de câte ori veţi simţi că vă implicat!

emoţional va fi un semn că aţi nimerit un filon care poate fi exploatat pe viitor. Puteţi folosi următorul exerciţiu pentru a vă apropia şi mai mult de ceea ce vreţi.

ÎMPLINIŢI-VĂ VISUL – PARTEA A II-A:

ESTE ACEASTA SLUJBA POTRIVITĂ?

1. Folosiţi exerciţiul de formare a muşchiului emoţional pentru a vă destinde corpul şi concentraţi-vă asupra senzaţiilor fizice. Imaginaţi-vă că sunteţi la serviciu. Ce faceţi? Cum vă simţiţi?

2.

Încercaţi mai multe scenarii şi vedeţi cum vă fac să vă simţiţi. Care vă face să vă simţiţi cel mai bine? Nu vă opriţi imediat ce aţi găsit ceva care v-a destins. Aşteptaţi

până ce vă veţi simţi cu adevărat bine. Amintiţi-vă să căutaţi răspunsurile la nivelul corpului.

3. Dacă, după repetarea exerciţiului, revine aceeaşi idee sau imagine, atunci gândiţi-vă serios la posibilitatea slujbei visate.

A da la iveală aspiraţii la care nu aţi îndrăznit să visaţi de mult poate conferi un nou sens vieţii dumneavoastră, mai ales când vi se pare şi simplu să realizaţi visul respectiv. Dacă ceea ce aţi visat pare mai greu de realizat, amintiţi-vă că EQ-ul vă va da de ştire când aţi găsit satisfacţii, acolo unde este posibil să nu vă fi aşteptat să găsiţi. Conştientizarea sentimentelor vă va ofen flexibilitatea de a urma şi alte căi pentru împlinirea profesională.

1. Urmaţi-vă vocaţia în afara orelor de serviciu. Dacă nu vreţi sau nu vă puteţi lăsa slujba, gândiţi-vă la munca voluntară sau la alte activităţi recreative care să concretizeze ceea ce aţi visat. Cineva cu spirit organizatoric, dar care nu a avut şansa de a-şi pune ideile în aplicare, poate găsi satisfacţii într-o organizaţie nonguvernamentală etc. Apoi, în munca voluntară poţi face greşeli fără ca cineva să-ţi taie capul. Iar ceea ce înveţi făcând muncă voluntară te poate ajuta şi în slujba de zi cu zi.

2. Fiţi atent la oportunităţile care se pot ivi în anumite împrejurări favorabile ale vieţii. Psihologii şi sociologii vorbesc, adesea, despre existenţa mai multor etape în viaţa unui om, în funcţie de schimbarea priorităţilor şi a nevoilor sale. O schimbare în viaţa dumneavoastră o poate constitui nu numai ivirea noilor oportunităţi la serviciu, ci şi o eventuală nouă concepţie despre nse, ce în trecut părea imposibilă. Dacă, întemeindu-vă o familie, plecaţi într-un oraş necunoscut, poate că aceasta este şansa dumneavoastră de a încerca un domeniu nou. Dacă băieţii au terminat facultatea, de ce nu ar rândul dumneavoastră de a urma nişte studii? – *3. Codaş la oraş, sau în satul tău fruntaş*? Pe măsură ce înaintaţi în vârstă s-ar putea ca slujba la care aţi visat de

când vă ştiţi să nu mai constituie o prioritate. Pentru a fi sigur că vă conştientizaţi orice transformare din visul dumneavoastră, repetaţi exerciţiile anterioare ori de câte ori în viaţa dumneavoastră are loc o schimbare majoră. S-ar putea să descoperiţi că încă mai aspiraţi la un post de lider care nu se teme de nimic, dar că deja nu vă mai închipuiţi deţinând această funcţie în cadrul companiei, şi nici măcar în domeniul în care munciţi. V-aţi simţi mai bine *codaş la oraş, sau în sat fruntaş*?

A anticipa momentele de răscruce din viaţa dumneavoastră constituie un avantaj, dar numai conştientizarea emoţională vă va ţine la curent cu schimbările pe care le suferiţi. Pentru că veţi îmbătrâni, şi pentru că trăim într-o societate ce se încăpăţânează să hotărască o vârstă prematură de pensionare total inadecvată cerinţelor vieţii de astăzi, este esenţial să cunoaşteţi felul în care serviciul dumneavoastră contribuie la sentimentul împlinirii de sine

Acea, sta 7. Pentru a evita mai târziu, după pensionare în general, senzaţia inutilităţii. Vă veţi simţi plin de viaţă şi eficient numai dacă veţi continua să aveţi un salariu? Dacă da, o slujbă în cadrul unei companii poate fi calea pe care să o urmaţi. Dacă nu, ce-aţi zice de munca de voluntariat? Folosiţi exerciţiile precedente, cu ajutorul cărora veţi lua o decizie.

DE LA ÎMPLINIREA DE SINE LA ÎMPLINIREA AŞTEPTĂRILOR

CELORLALŢI

Satisfacţia oferită, în viaţă, de munca pe care o facem depinde de capacitatea fiecăruia de conştientizare a propriei situaţii, dar fără aptitudini de comunicare interpersonală care să încurajeze cooperarea, armonia şi respectul reciproc, nimeni nu poate atinge performanţe care să îl propulseze pe scara ierarhică. Cei mai influenţi, oameni într-o companie, organizaţie etc.

sunt întotdeauna cei care-şi înţeleg nu numai propriile sentimente, dar şi pe cele ale patronilor, angajaţilor şi colegilor. Iată câteva precepte care vă vor

ajuta să vă folosiţi inteligenţa emoţională pentru o mai bună cooperare şi comunicare la locul de muncă.

Toţi împărtăşim aceleaşi emoţii. Multe companii sunt sever afectat-e din cauza acelor angajaţi care se arată mai preocupaţi de propriile interese decât de a-şi face datoria. Eficientizarea muncii suferă de pe urma eschivării sustragerii de la anumite sarcini, urmăririi cu orice preţ şi mijloace a unei poziţii etc. Adevărul de necontestat, că unele persoane au, în întreprindere o putere mai mare decât altele, nu trebuie să ne sperie, atâta vreme cât ştim că".

top simţim, împărtăşim aceleaşi emoţii – şi că fiecare încearcă să nu arate acest

Ste adevărat că şeful dumneavoastră e un dur, de teamă să nu scape fraiele din mana? Angajaţii din subordine sunt tot la fel de supăraţi, cum aţi fi şi dumneavoastră dacă nimeni nu v-ar aprecia munca? Colega de birou vă repede, pentru că este la fel de îngrijorată ca şi dumneavoastră de zvonurile privind valul de concedieri? Când veţi înţelege că avem cu toţii aceleaşi emoţii va fi cu mult mai uşor să vă abordaţi şeful, să cereţi unui angajat să dea mai mult, sau să înţelegeţi că nervozitatea unui coleg nu este un afront personal.

I oţi vrem să fim folositori şi apreciaţi. Cât timp credeţi că aţi rezista cu o slujbă ara vreo valoare intrinsecă, într-un loc în care nimeni nu v-ar aprecia? Cunosc oameni care au îndurat prostia patronilor numai pentru că munceau pentru o cauza nobila, şi oameni care făceau o muncă plictisitoare de secretariat chiar şi la vârsta pensionării, numai pentru că patronii lor îi făceau să se simtă utili şi apreciaţi. Puţini sunt cei care cred că pot schimba lumea prin slujbele pe care le au; când, însă, venim în contact cu oameni care ne dau încredere în noi, suntem în al nouălea cer şi devenim mai creativi şi mai eficienţi ca oricând. Iar noi, făcându-i pe alţii să se simtă apreciaţi şi utili, ne impulsionăm pe noi înşine în munca pe are o facem. Indiferent dacă venim în contact cu un patron, un angajat sau un coleg de serviciu, când lăsăm de

la noi în folosul lor obţinem satisfacţii înzecite.

Căutaţi să lucraţi în echipă. Psihologii companiilor ştiu că oamenii care lucrează împreună sunt mai eficienţi decât cei care lucrează separat. Competiţia dintre echipe dă rezultate mai bune decât competiţia dintre indivizi.

Empatia este cea care ne încurajează să fim cooperanţi.

Dacă dumneavoastră sunteţi şeful, atunci insuflaţi-le angajaţilor dorinţa de a se ajuta şi de a se baza unul pe celălalt: oferiţi prime sau alte compensaţii mai mult pentru rezultatele colective decât pentru cele individuale. Organizaţi prânzuri sau întâlniri între angajaţi – fără a fi neapărat de faţă – pentru a-i încuraja să discute între ei. Alcătuiţi un program de familiarizare a noilor angajaţi cu particularităţile companiei şi, totodată, cu experienţa angajaţilor mai vechi. Folosiţi-vă forţa emoţională pentru a spori randamentul unui angajat, comparându-l cu un altul, mereu în frunte; curând, cu toţii se vor îndemna unul pe celălalt.

Angajaţii pot preveni instaurarea unei atmosfere de tip *fiecare pentru el*, oferindu-se să-şi ajute colegii. Evitaţi bârfa şi bisericuţele: nu aţi face decât să creaţi un climat de tensiune şi neîncredere.

Acţionaţi, nu vă mulţumiţi doar să reacţionaţi. Dacă faceţi parte din acea categorie de oameni care se mulţumesc doar prin a reacţiona fără să acţioneze, veţi pierde timp şi multe oportunităţi favorabile şi, în general, nu veţi promova. Coeficientul emoţional nu numai că vă dă posibilitatea de a reacţiona sigur şi cu rapiditate, dar vă ajută să şi anticipaţi probleme de ordin intern sau extern şi să aplanaţi conflictele încă din faşă. Ideea este simplă:

dedicaţi-vă timpul găsirii de idei novatoare, nu cârpirii celor existente.

Conştientizaţi acest lucru şi, din simpli manageri, veţi deveni strategi strălucitori, iar din lideri – vizionari.

Aveţi încredere în intuiţie. Simţurile precedă gândurile, şi totuşi am fost învăţaţi să nu avem încredere în intuiţie, dacă aceasta nu este susţinută şi de un suport

intelectual. Mulţi investitori, speculanţi de piaţă, patroni, pot spune că o mare parte din succesul dobândit s-a datorat intuiţiei de moment. Nu este întotdeauna timp pentru o prospectare în detaliu a pieţei şi pentru strângerea informaţiilor, iar uneori nici nu este nevoie de asemenea demersuri. La urma urmei, intuiţia de moment este produsul informaţiilor emoţionale adunate şi sortate spontan, informaţii care vă spun ce este important şi ce nu – în funcţie de experienţele anterioare. A ţine seama de aceste informaţii nu înseamnă asumarea unui risc enorm, aşa cum avertizează adepţii cultivării exclusiv a coeficientului de inteligenţă. Dimpotrivă, este adesea cea mai inteligentă şi responsabilă mişcare pe care o puteţi face. S-ar putea să vă loviţi de opoziţia celor din jur, dar nu trebuie să cedaţi: urmaţi-vă instinctul.

Nu vă lăsaţi niciodată emoţiile nefolosite. Influenţa intelectualilor cu un EQ

scăzut, presiunea externă de a acţiona sau a decide înainte de a vă simţi pregătit, şi temerile fireşti privind securitatea familiei nu fac decât să întărească supremaţia raţiunii asupra sentimentelor. Ori de câte ori simţiţi că aveţi tendinţa de a vă înăbuşi sentimente puternice sau de a vă lăsa condus de raţiune luaţi o-pauză, relaxaţi-vă, plimbaţi-vă sau izolaţi-vă în birou pentru câteva minute; recurgeţi la exerciţiul de formare a muşchiului emoţional pentru a vă concentra asupra senzaţiilor. Dacă nu reuşiţi, încercaţi să faceţi acest lucru acasă, când nu mai sunteţi aşa stresat.

CĂILE INIMII: 10 MODURI DE A MUNCI CU ÎNŢELEPCIUNE

Dacă veţi ţine cont de sfaturile de mai sus, veţi putea deveni un exemplu de comportament conştient şi empatic la serviciu, dar acest lucru nu vă va scuti de confruntările cu oameni mai puţin educaţi din acest punct de vedere. Chiar şi slujba visurilor poate deveni un coşmar zilnic, din această cauză. Ce-i de făcut?

Este imposibil să-i schimbaţi pe toţi cei cu care veniţi în contact dar, graţie uţiui coeficient emoţional ridicat, veţi

putea avea numai satisfacţii. Iată 10 moduri de a fi fericit şi eficient în munca pe care o prestaţi:

1. Folosiţi-vă corpul pentru a vă ascuţi mintea. Pe lângă adoptarea unui.

regim sănătos de viaţă, 20 de minute de exerciţii fizice pe zi sunt generatoare de energie, sensibilitate, răbdare, flexibilitate şi creativitate.

2. Invitaţi-vă colegii să-şi dea frâu liber sentimentelor. Astfel, ei vor munci mai mult şi mai bine. Oamenii îşi deschid întotdeauna sufletul celor care nu se reped să emită judecăţi şi care ştiu să asculte.

3. Stabiliţi anumite limite emoţionale. Intimităţile cu şeful, angajaţii sau colegii pot avea ca efect crearea unei atmosfere de lucru încărcate cu amintiri emoţionale, ce pot cauza tulburări comportamentale şi pierderea obiectivismului.

4. Nu luaţi nicio decizie numai pe baza raţionamentelor logice. Înainte de a semna un raport sau a de cita o autoritate pentru a vă susţine recomandările, apelaţi la intuiţie: întrebaţi-vă ce simţiţi în legătură cu poziţia pe care o adoptaţi – este un obicei care va da greutate opiniilor dumneavoastră.

5.

Fiţi flexibil. Modificaţi-vă planurile pe termen lung, elaborate cu ajutorul conştientizării active, în funcţie de efectele obiectivelor pe termen scurt.

Urmând cu încăpăţânare un plan pe termen lung, care de fapt nu mai reprezintă, de la un moment dat, nimic pentru firmă, s-ar putea să vă treziţi, în final, fără niciun rezultat folositor.

6. Fiţi generos. Când celălalt îşi susţine cu tărie punctul de vedere care înseamnă mai mult pentru eldecât pentru dumneavoastră (veţi şti acest lucru graţie conştientizării şi empatiei), cedaţi cu eleganţă; veţi câştiga, astfel, suportul şi respectul colegilor.

7. Începeţi orice comentariu negativ cu unul pozitiv. Veţi avea parte de mai multă înţelegere dacă în preambulul criticilor veţi aşeza cuvinte de apreciere şi înaintea

plângerilor, – intenţia de a coopera.

8. Nu tăceţi când simţiţi că aveţi ceva important de spus. Dacă vă frământă o problemă, rostiţi-o cu glas tare, altfel o veţi face sub imperiul emoţiilor. Este posibil să nu provocaţi nicio schimbare dar, o dată spusă răspicat, vă veţi simţi mai bine.

9. Folosiţi-vă capacitatea empatică. Graţie empatiei, veţi înţelege întotdeauna ce vrea să spună interlocutorul; nu încercaţi să vă construiţi replica în timp ce acesta vorbeşte – înseamnă că nu ascultaţi cu inima, iar interlocutorul îşi va da seama.

10. Fiţi om, adică… imperfect. Profesioniştii cer ajutorul atunci când au nevoie şi îşi recunosc greşeala, atunci când au făcut-o, după care merg înainte, mai eficienţi decât până atunci.

Strategii de lucru care presupun un EQ ridicat

Realitatea a arătat că liderii se confruntă cu probleme diferite de cele ale angajaţilor obişnuiţi. De aceea, am grupat următoarele strategii în funcţie de poziţiile în care vă puteţi afla la locul de muncă.

EQ ridicat = Şeful ideal

Vă place sau nu (mulţi din conducere nu agreează ideea), în calitate de şef sunteţi, pentru ceilalţi, un fel de Superman. Chiar dacă angajaţii din subordine au un EQ ridicat, ei tot de la dumneavoastră aşteaptă primul pas, invitaţia la dialog şi stabilirea ritmului şi stilului de lucru. Iată, în continuare, cum puteţi veni în întâmpinarea aşteptărilor lor şi cum vă puteţi face, la rândul dumneavoastră, ascultat:

Anticipaţi problemele oamenilor. Folosiţi-vă capacitatea empatică pentru a vă cunoaşte angajaţii şi pentru a înţelege relaţiile dintre ei. Veţi înţelege, astfel, ce resorturi stau la baza acţiunii lor, ce fel de relaţii şi-au făcut şi chiar

„Personalitatea” fiecărui departament. Conştientizând efectele schimbărilor care se petrec, puteţi evita o mulţime de probleme. Va scădea, oare, randamentul departamentului, odată cu ieşirea la pensie a

şefului de departament?

Împuternicirea unui consultant pentru a realiza un proiect va fi o uşurare pentru angajaţi, sau un afront? Cu cât veţi şti mai multe despre sentimentele subalternilor, cu atât veţi crea mai puţină confuzie şi le veţi face mai puţin rău.

Vorbiţi dumneavoastră întâi. Chiar dacă aţi creat o atmosferă deschisă, bazată pe încredere, unii angajaţi sunt intimidaţi de prezenţa şefului şi, de aceea, abia dacă vor scoate o vorbă. Punctaţi orice schimbare cu o discuţie francă despre potenţialele probleme şi apoi invitaţi-i pe cei prezenţi să-şi spună şi ei părerile. Dacă sesizaţi o reacţie de nemulţumire, puneţi problema astfel încât sentimentul de nesiguranţă al angajaţilor să se diminueze. Respectaţi, de asemenea, dorinţa angajatului de a nu vorbi atunci când nu simte nevoia.

Arătaţi că nu sunteţi insensibil la încercările angajaţilor de a fi mai buni.

Talente ascunse există în fiecare angajat – nu trebuie decât să ştiţi să le scoateţi la lumină. Nimic nu ridică mai mult moralul decât o vorbă bună la adresa muncii celuilalt. Fiţi sensibil la dorinţele angajaţilor de a atinge performanţe cât mai mari şi veţi vedea că aceştia vor ţinti cât mai sus.

Oferiţi numai atât cât intenţionaţi să daţi. Nu încurajaţi oamenii să-şi exprime opiniile dacă nu intenţionaţi să urmaţi sugestiile de la punctul 9 (*Căile inimii*) şi să-i ascultaţi cu sufletul. Nu le promiteţi nimic, niciodată, dacă ştiţi că nu vă puteţi respecta promisiunea. Nu le spuneţi angajaţilor cât de geniale sunt ideile lor, dacă nu intenţionaţi să le puneţi în practică. În concluzie, relaţiile patron-angajat ce nu se bazează pe încredere au drept rezultat scăderea randamentului muncii, iar la promisiuni deşarte angajaţii vor răspunde cu apatie.

Daţi dovadă de flexibilitate şi adaptabilitate. Dacă vreţi ca angajaţii dumneavoastră să utilizeze tot potenţialul de care dispun, faceţi-i să înţeleagă că mai importantă

decât respectarea unor planuri şi reguli stricte este eficienţa. Puteţi renunţa la un proiect sortit eşecului, fără a vă preocupa de ceea ce vor crede angajaţii despre dumneavoastră? Puteţi reacţiona cu rapiditate atunci când vi se raportează anumite probleme? Puteţi să vă reorganizaţi şi să vă schimbaţi strategia din mers? /

Nu vă răsfăţaţi angajaţii. A vă asculta angajaţii şi a vă preocupa de sentimentele lor nu înseamnă a-i cocoloşi. Amintiţi-vă, empatia nu e totuna cu simpatia (vezi Capitolul 6); conştientizaţi-vă şi propriile sentimente în timp ce încercaţi să le înţelegeţi pe ale celorlalţi. Cu ajutorul unui EQ ridicat, veţi putea pune capăt unei conversaţii emoţionale înainte ca aceasta să devină neproductivă şi să intre în contradicţie cu ceea ce v-aţi propus, şi veţi putea face acest lucru fără a vă ofensa angajaţii. Veţi putea împărţi laude fără a vă teme că această atitudine va atrage după sine o relaxare a ritmului de muncă sau o cerere de mărire de salariu. Veţi putea aduce la un numitor comun propriile nevoi şi pe cele ale angajaţilor, astfel încât să vă atingeţi scopurile.

Graţie toleranţei emoţionale (vezi Capitolul 4), frământările celorlalţi nu vă vor afecta.

„Conduc o mică agenţie, în care fiecare angajat este solicitat la maximum. Cum aş putea să vin în întâmpinarea dorinţelor lor de a avea un program mai flexibil?”

Adevăraţii manageri sunt maleabili şi sunt adepţi ai schimbării – nu numai ai schimbărilor impuse de ei, dar şi ai schimbărilor propuse de angajaţi.

Folosiţi-vă capacitatea de conştientizare emoţională şi pe cea empatică pentru a aduna toate informaţiile posibile înainte de a oferi o soluţie: vrea persoana respectivă, într-adevăr, o schimbare în program sau, de fapt, vrea să vă supună atenţiei o problemă? Vrea acea persoană ca dumneavoastră să-i rezolvaţi problema, sau s-ar simţi mai bine dacă ar găsi soluţia consultându-şi colegii? Nu cereţi ajutorul raţiunii în găsirea unei soluţii la astfel de întrebări.

Dacă de dumneavoastră depinde găsirea acestei

soluţii, nu vorbiţi până nu simţiţi că ideea pe care vreţi să o propuneţi este bună. Procedând astfel, veţi primi şi următoarea provocare cu încredere.

„Pe tot parcursul anului am bătut toba în legătură cu îndeplinirea planului la vânzări fixat în ianuarie. Acum suntem în septembrie şi, din cauza scăderii bruşte a vânzărilor, este limpede că nu vom mai reuşi să ne îndeplinim planul. Ce să fac, astfel încât să nu creez o stare de tensiune şi dezamăgire în rândul angajaţilor?”

În primul rând, nu trebuie să vă simţiţi răspunzător pentru dezamăgirea firească a celorlalţi. Urmaţi punctul 2 de la „*Căile inimii*” şi lăsaţi-i să se descarce. Dacă sunteţi răspunzător pentru scăderea vânzărilor, recunoaşteţi-vă greşeala, după care încercaţi să găsiţi soluţii: începeţi prin a găsi o modalitate de a recunoaşte eforturile fiecăruia, şi răsplătiţi-i dacă puteţi.

Abia atunci vă veţi putea fixa alte strategii, mai realiste, motivându-vă astfel în continuare agenţii de vânzări. Cel mai grav lucru pe care l-aţi putea face ar fi să-i învinovăţiţi pe ei pentru eşecul unui plan rigid şi imposibil de îndeplinit. În acest caz dumneavoastră, compania şi angajaţii veţi avea numai de pierdut.

„Doi dintre cei mai buni angajaţi ai mei îi atrag şi pe ceilalţi xn disputele lor. Ce aş putea face?”

Dacă sunteţi un bun comunicator şi dacă ştiţi să ascultaţi cu empatie, dacă aveţi darul vorbirii clare şi dacă puneţi suflet în ceea ce spuneţi, veţi reuşi să le comunicaţi celor doi ceea ce simţiţi, chiar dacă s-ar putea să spuneţi lucruri greu de înghiţit. În primul rând, explicaţi-le cât de necesari sunt ei bunului mers al companiei; modul în care o spuneţi, cu pasiune şi răspicat, îi poate convinge să pună singuri capăt polemicilor. Felul în care le veţi vorbi – în prezenţa amândurora sau pe rând – precum şi modul în care îi veţi aborda nu depind decât de capacitatea dumneavoastră empatică de a le citi în suflet. O

altă posibilă soluţie de rezolvare a problemei vă va fi oferită în exerciţiul care va urma. Dacă vă gândiţi la transferarea, sau chiar la demiterea unuia dintre cei doi

angajaţi, folosiţi-vă intuiţia în alegerea pe care o faceţi, în cazul în care, din punct de vedere practic, v-ar fi totuna. O dată ce v-aţi decis în privinţa unuia dintre cei doi, dacă vă simţiţi mai energic, mai limpede din punct de vedere mental şi mai îngăduitor faţă de ceilalţi nu mai staţi pe gânduri.

„Agentul meu de vânzări Cel mai bun are deodată rezultate din ce în ce mai slabe. Cum trebuie abordată problema?”

Un comportament care denotă un EQ scăzut ar fi amăgirea ori ameninţarea angajatului respectiv, în virtutea prerogativelor pe care vi le conferă funcţia.

Un comportament care denotă un EQ ridicat ar fi să vă urmaţi instinctele – care, probabil, vă vor spune că aveţi de-a face cu un caz ce necesită atenţie. În această situaţie, întrebaţi-l dacă ceva în afara serviciului este în neregulă. Cei care au probleme personale serioase, sau orice alte probleme, sunt adesea nesiguri şi se simt vulnerabili, aşa că, dacă vreţi un răspuns onest, stabiliţi o întâlnire cu uşile închise, eliberaţi-vă pentru câteva minute de orice alte

preocupări şi… ascultaţi-l pe cel din faţa dumneavoastră. Veţi vedea că preocuparea sinceră faţă de problemele celuilalt poate avea rezultate mai bune decât banalele cuvinte de apreciere.

REZOLVAREA PROBLEMELOR CU AJUTORUL UNUf-EQ RIDICAT

Nu este deloc uşor să abordezi un angajat care are (sau provoacă) probleme la serviciu. Uneori sunteţi nevoit să le cereţi oamenilor să muncească mai mult în momente dificile din viaţa lor dar, arătând înţelegere faţă de problemele lor, îi puteţi motiva şi încuraja, latã, în continuare, câteva sugestii menite a crea o atmosferă deschisă, propice comunicării:

1.

Fixaţi o dată şi o oră la care ştiţi că sunteţi mai liber şi că nu veţi fi întrerupt; fiţi destins şi deschis din punct de vedere emoţional. Începeţi discuţia cât mai clar.

„Te nemulţumeşte cu ceva munca pe care o faci?”

sau: „Mi se pare mie, sau ai necazuri, nu te mai interesează ceea ce faci” etc., sau: „Sunt foarte îngrijorat de.

2. Acordaţi atenţie, senzaţiilor şi cuvintelor imediat următoare. Fiţi în special atent la schimbările care semnifică disconfortul sau durerea: un tempo sau un ton al vocii alterat, schimbarea expresiei, gesturi stereotipe (cum ar fi trosnirea încheieturilor de la degete sau roaderea unghiilor). Apoi, pregătiţi-vă pentru orice fel de răspuns. Până şi cei mai înţelegători şi prevăzători manageri pot fi surprinşi de câte probleme serioase există.

3. Dacă angajatul dumneavoastră pare să nu-şi dea seama care este adevărata sa problemă, puteţi încerca să-i veniţi în ajutor: „E ceva, în afara serviciului, care îţi afectează munca?” Apoi lăsaţi să se înţeleagă – cât mai subtil cu putinţă – că aţi înţeles despre ce este vorba.

4. Acum amândoi sunteţi pregătiţi pentru a găsi o soluţie. Puteţi întreba:

„Ce poţi face pentru a ieşi din această situaţie?”, sau: „Ce pot face pentru a-ţi uşura situaţia?”

„Mă gândesc serios să o transfer pe Melissa. Mă calcă pe nervi din ce în ce mai mult şi am început să-mi pierd răbdarea. Cred că suntem două personalităţi total opuse.

Ce altceva pot să fac?”

Probabil gândul că o veţi transfera nu vă face să vă simţiţi tocmai bine: vă dă o senzaţie de oboseală şi jenă. Dar faptul că vă simţiţi aşa nu rezolvă nimic; trebuie să aflaţi de ce această persoană vă scoate din sărite. De ce nu puteţi fi mai tolerant. Dacă nu vă puteţi da seama, exerciţiul care urmează vă va ajuta.

NU FIŢI SUBIECTIV CU CEI CARE VĂ IRITĂ

l

1. Începeţi cu exerciţiul de formare a muşchiului emoţional. O dată ce v-aţi relaxat iar senzaţiile au atins un punct maxim, puneţi-vă următoarea întrebare:

„Ce simt: dispreţ, invidie sau gelozie?”

2. Dacă puteţi răspunde, continuaţi: „Dacă e dispreţ

ceea ce simt, care este cauza?”, „Ce are această persoană şi aş vrea şi eu să am?” Dacă e ceva ce aţi vrea să aveţi, atunci redirecţionaţi-vă energiile astfel încât să dobândiţi şi dumneavoastră acel ceva.

O altă metodă ar fi să vă întrebaţi sufletul: „E ceva, în legătură cu această persoană, ce îmi aminteşte de latura mea pe care o urăsc?” Căci, dacă este aşa, atunci se explică de ce acel ceva vi se pare intolerabil. Recapitulaţi şi aplicaţi tehnicile din Capitolul 4, pentru a vă cultiva toleranţa de sine.

EQ ridicat = Angajatul ideal

Chiar şi cei care conduc alţi oameni sunt, de obicei, la rândul lor conduşi de alţii, aşa ca sfaturile care urmează pot fi de folos oricui. Un bun angajat îşi face întotdeauna datoria şi treaba pentru care a fost angajat, păstrându-şi în acelaşi timp integritatea. La aceste ingrediente, de multe ori se adaugă ambiţia. Iată câteva moduri de a fi în top:

„* *Când* af Ve, îl o *problemă nu tăcepi*-Ar fi nemaipomenit dacă toţi am avea parte de şefi cu un EQ ridicat, dar chiar şi cel mai empatic şef nu are întotdeauna timp să ne intuiască sentimentele. Senzaţiile fizice puternice care persista ne vor spune când va trebui să vorbim şi când nu.

Ştiţi ce vreţi de la slujba pe care o aveţi? Dacă nu ştiţi ce vreţi, atunci nu puteţi aveai pretenţii. Care este cel mai important lucru pentru dumneavoastră în acest punct al vieţii şi cum credeţi ca slujba pe care o aveţi vă va satisface nevoile? Dacă nu ştiţi ce vreţi, reluaţi exerciţiul. Analizarea dezinteresului faţă de slujbă”.

Conştientizaţi-vă, în permanenţă randamentul. Cel mai demoralizator eveniment din cariera unui om este să se pomenească dat afară fără a fi intuit ce i se pregătea. Lăsând la o parte aspectul negativ al actului concedierii nu ar trebui ca persoanele date afarăsă fie luate prin surprindere. Dacă sunteţi pregătit mental, iar slujba va ridică tonusul, atunci probabil că aveţi rezultate bune şi faceţi ceea ce vi se potriveşte. Atâta vreme cât vă veţi folosi capacitatea empatica pentru a şti dacă ceea ce faceţi

este în asentimentul şefului şi în spiritul companiei, nu ar trebui să fiţi luat prin surprindere niciodată.

Ştiţi ce simte şeful ca fiind important? Aceasta nu coincide întotdeauna cu ceea ce şeful *spune* că este important. Racordaţi-vă la sentimentele superiorului dumneavoastră, analizaţi ceea ce face şi ceea ce spune el, înţelegeţi-i temerile şi motivele pentru care îi tratează într-un anumit fel pe subordonaţi astfel încât să veniţi în întâmpinarea aşteptărilor lui faţă de munca pe care o prestaţi. Graţie empatiei, veţi înţelege ceea ce simte şeful dumneavoastră".

nr. Fa™lharizaţ [-va cu regulamentul şi valorile respectate în compania în care activaţi. Ce simţiţi în legătură cu aceste valori? Fiecare companie are personalitatea sa. În special când sunteţi nou în slujbă, fiţi ochi şi urechi la ceea ce se întâmpla în întreprindere. E bine să ştiţi nu numai aspiraţiile companiei, ci şi ninmră?? Ap01 trebuie să aflaP dacă atmosfera este îi gidă r protocolara, sau dacă comunicarea decurge într-un mod relaxat. Angajaţii se pot consulta spontan, sau este nevoie de întâlniri programate? Aveţi acces la strategia companiei, sau nu? În general, compania se caracterizează prin conservatorism sau prin idei novatoare? În centru se află omul, sau produsul

Cum sunt trataţi angajaţii, atunci când sunt concediaţi? Angajările se fac mai

„Interior, sau întotdeauna din afară? Se pune preţ pe loialitate şi camaraderie? Angajaţii se înţeleg bine, sau nu?

Unde vă încadraţi dumneavoastră? V-a plăcut ceea ce aţi descoperit? Dacă nu, ce anume vă face să vă simţiţi bine, şi ce anume vă dă o senzaţie fizică de inconfort? Cunoscând toate acestea, veţi putea avea o carieră strălucită în compania al cărei angajat v-aţi hotărât să fiţi.

„Sunt nemulţuţnit de felul în care decurg lucrurile, dar şeful este prea ocupat pentru a fi abordat. Care ar fi cea mai bună metodă de a mă race auzit?"

Întâi şi întâi, asiguraţi-vă că ceea ce vă macină este, într-adevăr, o problemă de serviciu. Dacă adevărata

problemă îşi are originea în viaţa familială sau în altă parte, atunci întoarceţi-vă la „*Căile inimii*” (punctul 10) şi cereţi ajutorul de care aveţi nevoie, pentru a vă descurca la serviciu. Dacă este o problemă legată de serviciu, întrebaţi-vă dacă este cu adevărat ceva grav pentru dumneavoastră, altfel, veţi irosi timpul dumneavoastră şi pe al şefului.

Acea problemă nu vă dă pace nici acasă? începe să vă afecteze tot restul vieţii?

Dacă da, atunci trebuie să o puneţi pe tapet (punctul 8). Iar atunci când o faceţi, începeţi-vă plângerea cu un comentariu pozitiv (punctul 7).

Cât de bine vă cunoaşteţi şeful? în ce împrejurări ştiţi că e relaxat şi receptiv? în ce zile sunt programate întâlnirile în cadrul cărora sunt şanse să se discute conflictele de interese? Cum priveşte avertismentul, în general, şi cât puteţi întinde coarda în acest sens? Cum ar fi mai bine: să-l pândiţi şi să-l abordaţi când puteţi, sau să vă treceţi pe lista de audienţe, nu înainte însă de a fi scris o fişă de înaintare în care să prezentaţi problema? Succesul depinde de măsura în care ştiţi ce anume este mai bine pentru *amândoi* şi de pasiunea pe care o veţi pune în ceea ce spuneţi (astfel încât să sune convingător).

„Puneţi-vă în locul şefului”, exerciţiul care va urma, vă poate ajuta să vă folosiţi empatia pentru a vă înţelege şeful.

„Aş vrea mai multe responsabilităţi (sau bani, beneficii, pregătire etc.), dar sunt conştient că, dacă nu îmi formulez doleanţele în cel mai potrivit mod, lucrurile vor rămâne aşa cum sunt pentru încă un an. Cum aş putea să obţin ceea ce vreau?”

Urmaţi aceleaşi puncte ale „*Căilor inimii*” recomandate în răspunsul precedent, la care adăugaţi exerciţiul „Puneţi-vă în locul şefului”. Dacă ştiţi că ceea ce vreţi nu va fi uşor de dobândit – bugetul este mic, structura organizatorică este rigidă, şefului i-ar trebui prea mult timp să analizeze cererea –, fiţi pregătit să oferiţi sugestii, soluţii sau alternative. Arătaţi-i şefului că sunteţi

conştient de modul în care doleanţele dumneavoastră îi vor afecta pe ceilalţi şi că sunteţi dispus să daţi dovadă de flexibilitate în atingerea scopului. Puteţi afla, cu tact, ce crede şeful în legătură cu cererea dumneavoastră? Apelând la punctul 5 („*Căile inimii*”), veţi putea face un compromis sau veţi putea rămâne în expectativă. Puteţi renunţa la anumite drepturi, care credeţi că vi se cuvin, numai pentru a evita să faceţi rău colegilor? Cu orice fel de dovezi aţi veni pentru a vă susţine cererile, dizertaţia trebuie făcută cu pasiune şi nu elaborată numai pe baza cifrelor.

„Abia mai fac faţă îndatoririlor şi am nevoie de ajutor dar mă tem ca a recunoaşte acest lucru ar fi un semn de slăbiciune şi incapacitate. Ce ar trebui să fac?”

În primul rând, măsuraţi-vă intensitatea sentimentelor pentru a determina cât de urgentă este problema. Dacă anxietatea dumneavoastră este moderată, încercaţi să găsiţi imediat câteva soluţii. Dacă niciuna dintre ele nu vă liniştеşte, folosiţi-vă intuiţia pentru a vedea dacă există posibilitatea ignorării problemei, până ce aceasta se va rezolva de la sine. Dacă nu puteţi dormi noaptea şi aveţi sentimentul că se va întâmpla ceva rău, nu mai staţi pe gânduri: cereţi ajutorul de care aveţi nevoie (punctul 10 – „*Căile inimii*”). Şeful va aprecia sinceritatea dumneavoastră şi faptul că vă recunoaşteţi lipsurile în ideea protejării intereselor companiei.

A

„Îmi place ceea ce fac, dar nu-l pot suporta pe şef. Nu aş vrea să fiu nevoit să plec din cauza unei persoane. Ce să fac?”

Dacă v-aţi folosit coeficientul emoţional pentru a încerca să vă înţelegeţi şeful şi tot nu aţi reuşit, încercaţi exerciţiul următor. Este un mijloc eficace de a vă conecta empatie şi vă poate ajuta să treceţi peste orice bariere.

PUNEŢI-VĂ ÎN LOCUL ŞEFULUI

Imaginaţi-vă că purtaţi o conversaţie cu şeful dumneavoastră.

1. Începeţi prin a-i spune şefului ceea ce vă frământă.

Folosiţi mesaje cu încărcătură emoţională, gen „Simt că…”, pentru a spune franc ceea ce vă frământă.

2. Schimbaţi-vă poziţia sau luaţi un alt scaun şi imaginaţi-vă că dumneavoastră sunteţi şeful, care tocmai, a ascultat ce aţi spus mai devreme. Intraţi în pielea şefului. Ce simte el? Care îi sunt reacţiile?

3. Purtaţi discuţia imaginară după acest model, până când veţi fi la fel de familiarizat cu sentimentele şefului cum sunteţi cu ale dumneavoastră.

4. Nu vă mai rămâne decât să vă abordaţi şeful, atunci când simţiţi că e momentul potrivit.

EQ ridicat = Colegul ideal

A fi un bun coleg de serviciu înseamnă, în mare parte, a contribui la spiritul de echipă. Unii sunt de părere că cel mai bine e să-ţi vezi de treaba ta şi să o faci cum trebuie, dar în cele din urmă se va vedea că rezultatele unei astfel de metode nu sunt tocmai bune – nici pentru companie, nici pentru individ. Din nefericire, a fi in re & ţii de colegialitate cu cei care împart acelaşi birou cu dumneavoastră poate fi o problemă. Nu toţi vă vor privi ca pe un tovarăş, iar dumneavoastră nu veţi fi deschis cu oricine şi nici nu veţi avea încredere în toţi cei din jur. Intuiţia este indispensabilă în aceste cazuri. Iată câteva moduri de a o folosi în avantajul dumneavoastră:

Nu vă judecaţi colegii bazându-vă pe presupuneri. Este atât de simplu să judecaţi lumea în funcţie de acest microcosmos care este locul de muncă! Este posibil să nu ajungeţi să vă cunoaşteţi colegii, şeful sau angajaţii, dar cu siguranţă nu veţi şti chiar nimic despre ei dacă plecaţi de la prejudecăţi de genul: „cei cu studii sunt întotdeauna aroganţi” sau, „cei mai în vârstă sunt plicticoşi”, „femeile pot fi manipulate emoţional, iar bărbaţii sunt influenţaţi de date”. Lăsaţi emoţiile să vă arate ceea ce este unic în fiecare.

Nu vă aşteptaţi ca cineva să fie onest 100% în ceea ce spune. Unii oameni par incapabili să vorbească deschis. Le este teamă, sunt prea politicoşi, sunt precauţi şi aproape că niciodată nu spun ceea ce gândesc şi nu

gândesc ceea ce spun. Fiţi atent mai mult la ceea ce vă spune corpul despre sentimentele lor, şi mai puţin la ceea ce spun ei. Ascultându-i pe colegi, ascultaţi-vă intuiţia. Şi fiţi întotdeauna în stare de alertă atunci când cei din jur văd în dumneavoastră un rival.

Totul are o limită. Este ceea ce v-am sugerat la punctul 3 („*Căile inimii*"), şi anume că există o limită în stabilirea relaţiilor cu colegii dumneavoastră – dar asta nu înseamnă să nu vă faceţi prieteni la serviciu. Dacă aveţi acelaşi respect pentru valori şi aceleaşi idealuri, merită să vă împrieteniţi. Conştientizaţi-vă sentimentele ori de câte ori vreţi să fiţi în termeni buni cu cineva, şi atât. Nu vă lăsaţi şantajat emoţional şi nici nu permiteţi politicii de birou să vă arunce într-o relaţie pe care nu o vreţi. Dacă aveţi o senzaţie de nelinişte în legătură cu vreo relaţie, lăsaţi instinctele să vă conducă şi puneţi-i capăt. Dacă aveţi un conflict de muncă cu cineva care vă este prieten apropiat, intensitatea sentimentelor şi empatia vă vor ajuta să vă cunoaşteţi priorităţile.

Ajutaţi din proprie iniţiativă, nu aşteptaţi să vi se ceară ajutorul. Generozitatea dumneavoastră va contribui la spiritul de colegialitate şi, în plus, receptivitatea faţă de nevoile celorlalţi vă va ajuta să vă bucuraţi din plin de sprijinul şi loialitatea lor.

Nu vă supăraţi din orice. Amintiţi-vă că fiecare are treburile sale, problemele sale, o viaţă personală şi un stil unic de a aborda viaţa. Nu trebuie să luaţi ca un afront personal comportamentul celor din jur. Prin empatie, şi nu simpatie le veţi înţelege sentimentele şi veţi evita să vă lăsaţi afectat de a™5 leu încărcătură emoţională sau să vă asumaţi dumneavoastră responsabilităţi pentru felul în care ei se manifestă. Lăsaţi conflictul să se stingă de lasme şi urmaţi punctul 6 *C*, *Căile inimii*"), atunci când puteţi.

„Ştiu că Doug îşi rotunjeşte contul prin mici furtisajruri că pleacă mai devreme de la serviciu fără ca şeful să observe şi ca, în general, scapă basma curată. Ar tretjui să raportez?"

Cât de puternică este senzaţia pe care o aveţi în

legătură cu ceea ce face Doug?

Nu trebuie să apelaţi la etică şi morală pentru a răspunde, ci doar la propriile sentimente (vezi punctul 8). În special cei proaspăt intraţi în familia celor conştienţi de puterea coeficientului emoţional îşi ies mai repede din fire, pentru că nu sunt încă familiarizaţi cu gama subtilă de sentimente. Aproape toate li se par puternice, ceea ce îi obligă să acţioneze. O dată ce Veţi deveni un veteran al folosim coeficientului emoţional, vă veţi da seama că nu trebuie să vă autointitulaţi campionul dreptăţii cu orice preţ. Apelând la exerciţiul de formare a muşchiului emoţional, imaginaţi-vă cum v-aţi simţi în cazul în care aţi spune ceva şi cum – în cazul în care nu aţi spune nimic. De asemenea, compraţi posibilitatea de a vorbi direct cu Doug cu posibilitatea de a vorbi cu cineva de la conducere.

„Am venit cu o soluţie genială de ieşire dintr-o situaţie dificilă pentru companie, ceea ce va atrage după sine promovarea mea, dar, totodată, şi restructurarea bugetului pentru departamentul lui Arin. Cum să fac faţă acestei situaţii?”

Tot ceea ce puteţi face este să vă conştientizaţi sentimentele legate de orice decizie pe care o luaţi. De ce nu vorbiţi cu Ann, ţinând cont de punctele 2 şi 9

C, *Caile mimin*, *pentru* a afla exact ce simte ea? Intrând pe aceeaşi lungime de undă cu Ann şi conştientizându-vă, în acelaşi timp, propriile senzaţii, veţi putea să vă decideţi dacă aţi putea şi dacă ar trebui sau nu să treceţi propriile nevoi în plan secund. Dacă relaţia dintre voi doi este bună, atunci folosiţi-vă, fiecare inima şi mintea pentru găsirea unei soluţii convenabile pentru amândoi şi, bineînţeles, şi pentru compania la care lucraţi.

„Şeful ne-a cerut, mie şi lui J6 hn, să lucrăm împreună la crearea unui soft de birou, dar John refuză să colaborăm.

Ba chiar mi-a oferit nişte date învechite. De ce nu vrea să cooperam?”

Aşa cum am mai spus, mulţi se tem atât de tare că poziţia lor este fragilă încât vad în orice cooperare o

ameninţare la propria lor securitate. Dumneavoastră trebuie să spulberaţi temerile lui John, printr-un comportament empatic.

Sunteţi dispus să uitaţi de dumneavoastră şi să ţineţi cont de dorinţele lui?

Sunteţi capabil de un efort suplimentar, pentru abordarea unei atitudini emoţionale sincere? Puteţi da dovadă de altruism şi, în consecinţă, să-i arătaţi că nu reprezentaţi o ameninţare pentru el? Dacă aţi luat aceste măsuri şi ele s-au dovedit a fi ineficiente, iar ceea ce obţineţi de la John nu sunt decât sentimente de rivalitate, atunci protejaţi-vă şi atât. Când cooperarea cu cineva nu este o opţiune, încercaţi să faceţi singur ceea ce trebuie făcut. Dacă

John continuă să fie necooperant, dar nu din răutate, încercaţi tehnica următoare.

NEGOCIEREA CU SUCCES A UNUI CONFLICT ÎNTRE COLEGI

Scopul acestui exerciţiu este să vă ajute să depăşiţi teama de confruntare şi să vă convingă să comunicaţi cu colegii de serviciu. Amintiţi-vă că cea mai puternică şi la îndemână armă pentru a-i influenţa pe ceilalţi este comunicarea sufletească.

1. Urmaţi instrucţiunile de la începutul şi mijlocul exerciţiului „Formarea muşchiului emoţional”.

2. Conştientizaţi-vă senzaţia pe care o aveţi atunci când vă imaginaţi polemizând cu un coleg pe marginea unei probleme.

3. Rămâneţi la nivelul exerciţiului de formare a muşchiului emoţional până ce senzaţia de teamă nu vă mai intimidează.

4. Pregătiţi-vă pentru iniţierea dialogului şi daţi-vă întâlnire într-un context destins şi nepretenţios: în timpul pauzei de masă sau după orele de serviciu.

Pentru că problema este a dumneavoastră, nu vă zgârciţi în a vă face colegul să se simtă cât mai destins şi eliberat de orice constrângeri.

5. Prezentaţi problema ca fiind a dumneavoastră.

Este rău dacă începeţi prin a vă învinui colegul. Comunicaţi-i scurt şi clar, prin afirmaţii pozitive, care vă sunt intenţiile: „Aş dori să ne ajutăm unul pe celălalt, să cooperăm, să fim prieteni”. Vorbiţi-i atât cu inima, cât şi cu mintea.

6. Fiţi empatic în timp ce-i ascultaţi răspunsul şi vorbiţi-i din nou, dacă simţiţi că mesajul dumneavoastră nu a fost receptat. Nu vă aşteptaţi să vi se dea dreptate. Dacă simţiţi că mesajul dumneavoastră a fost clar, atunci aţi făcut tot ce se putea face. Nu insistaţi.

Mingea este acum în terenul colegului dumneavoastră şi nu mai depinde decât de el dacă veţi comunica sau nu. A vă plânge conducerii este o atitudine de batere în retragere, dar oricând poate fi întărită de efortul dumneavoastră de a rezolva problema.

„Am câţiva colegi cu care aş vrea să fiu în relaţii mai bune, dar xmi este foarte greu. Cum aş putea să-mi câştig nişte prieteni?”

Iată un exerciţiu care va veni în ajutorul celor timizi:

ÎN CĂUTARE DE PRIETENI

Faceţi acest exerciţiu seara, înainte de culcare, şi dimineaţa, când vă treziţi.

1. Relaxaţi-vă şi conştientizaţi-vă senzaţiile cu ajutorul exerciţiului de formare a muşchiului emoţional.

2. Imaginaţi-vă încercând să vă faceţi prieteni la serviciu. Trăiţi scenariul pe care l-aţi creat, cu toate simţurile. Poate că v-aţi gândit la un coleg anume.

Creaţi un scenariu care nu exclude senzaţiile de timiditate, dar care vă permite să depăşiţi aceste senzaţii.

3. În ziua următoare încercaţi să vă puneţi în practică intenţiile prietenoase şi amintiţi-vă să respiraţi profund, aşa cum aţi făcut în exerciţiul ajutător.

CÂND UN EQ RIDICAT INTERACTIONEAZĂ CU UN EQ SCĂZUT

Iată câteva sugestii de abordare a unor indivizi aparent imposibili, într-o manieră care denotă un EQ ridicat:

„Şefii mei nu au nici cea mai mică idee despre cum se conduce o firmă.

Ce ar trebui să fac?”

Dacă vă place ceea ce faceţi şi credeţi în strategia firmei, o opţiune ar fi să-i ajutaţi să-şi facă treaba cum trebuie. Dacă ei nu apreciază ajutorul pe care sunteţi dispus să-l oferiţi şi dacă nu vă răsplătesc pe măsură, atunci sunteţi îndreptăţit să căutaţi o altă slujbă. Dacă, însă, au cuvinte de apreciere la adresa dumneavoastră, nu are rost să daţi cu piciorul şansei de a vă afirma. Mulţi oameni au.

satisfacţii doar ştiind că ceea ce fac ei *în spatele scenei* contribuie la întărirea notorietăţii unei persoane sau la îmbunătăţirea imaginii unei companii.

„Cei alături de care muncesc nu apreciază nimic din ceea ce fac eu. Nu spun niciodată mulţumesc şi se comportă de parcă mi-ar face o mare favoare atunci când le cer ajutorul, cu toate că eu le fac lor. favoruri mai tot timpul. Mai mult, ei nu îmi văd decât greşelile. Mă întreb dacă ar trebui să mai tolerez această atitudine a lor”.

Începeţi prinsă vă analiza pe dumneavoastră. Simţiţi că ceea ce faceţi este bine făcut? Dacă da, de ce? Alcătuiţi o listă şi puneţi-o undeva la vedere. Dacă sunteţi încrezător în valoarea dumneavoastră, nu aveţi nevoie de confirmarea lor.

Vă va fi, de asemenea, uşor să luaţi o astfel de persoană deoparte şi să-i spuneţi cât de descurajat vă simţiţi. Indiferent dacă se vor schimba sau nu, faptul că le-aţi arătat că vă preocupă atitudinea lor vă va spori încrederea în forţele proprii.

UN EXEMPLU DE MUNCĂ INTELIGENTĂ

Vi-i mai amintiţi pe Hank şi pe Sally, din Capitolul 7? Hank a început cu o slujbă de programator de computere. Munca îi plăcea – nimic de zis, dar, considerând că nu prea exista comunicare între colegi, Hank a iniţiat un concurs de bridge îrytimpul pauzelor de masă, ceea ce a atras imediat o treime din personalul departamentului în care lucra. Şeful lui Hank a observat capacitatea angajatului

său de a uni oamenii şi i-a cerut să fie prezent la negocierile cu unul dintre clienţii dificili.

Prima slujbă a lui Sally a fost aceea de vânzătoare la un raion de cosmetice al unui magazin universal. Din punct de vedere intelectual Sally nu avea, desigur, nicio satisfacţie, dar era fericită că putea să le ajute pe femeile mai în vârstă să se machieze – ceea ce a atras clientela. Sally a acceptat, apoi, oferta directorului de a vinde şi în alte departamente şi astfel a ajuns să aibă succes în vânzarea oricărui produs, rezultatul fiind promovarea în funcţia de instructor al altor angajaţi. Şi totuşi, ducea dorul clienţilor care – simţea Sally – aveau nevoie de ea.

Promovarea lui Hank i-a adus acestuia mai mulţi bani, dar ceva îi lipsea, parcă: provocarea pe care o simţea înainte, lucrând în domeniul tehnic. În urma discuţiei avute cu şeful său, Hank s-a văzut pe un nou post, acela de supervizor tehnic. „Mai bine”, i-a spus el lui Sally, „dar acum tot ce trebuie să fac este să repar greşelile altora”.

Plictisită de munca ei în domeniul vânzărilor, Sally s-a decis să o ia de la capăt cu şcoala. Conştientă de satisfacţiile obţinute ajutând oamenii, ea şi-a urmat instinctul şi s-a decis să devină asistent social. A urmat nişte cursuri iar apoi, datorită experienţelor sale anterioare în vânzări, Sally a obţinut un post de asistent de marketing al unei mici agenţii de servicii sociale.

Nici nu a apucat bine să se instaleze în noul ei fotoliu, că Hank a rupt-o cu firma de computere, pentru a se înscrie la şcoală şi a se pregăti pentru meseria de inginer proiectant, care i-ar fi dat posibilitatea de a-şi folosi creativ aptitudinile tehnice, de a putea face propriile greşeli şi de a veni în contact cu oamenii. Cu toate că era mai în vârstă decât cei cu care a concurat, Hank s-a ales cu o slujbă minunată.

În 5 ani, Sally a ajuns să conducă mica firmă, şi a sporit numărul personalului – de la 10 angajaţi, la 50. Sally a putut împăca nevoile clienţilor cu cele ale angajaţilor şi ale consiliului administrativ, căci a ştiut să se menţină permanent relaxată şi în contact cu propriile sentimente

stimulatoare: speranţa, încrederea şi satisfacţia lucrului bine făcut. Îşi analiza gândurile în fiecare zi înainte de micul dejun, mergea la serviciu cu bicicleta sau făcea o partidă de tenis de sală după serviciu şi ştia întotdeauna care îi sunt priorităţile, căci nu-şi abandona niciodată senzaţiile. Când un cutremur i-a năruit adăpostul con- SJTU! t Pentru ce* ră casă, şi sediul firmei, a muncit înzecit, timp de 8 săptămâni, cot la cot cu angajaţii, dar atmosfera destinsă pe care Sally a încurajat-o le-a uşurat tuturor munca şi în felul acesta au depăşit momentele grele. Ştiind că trebuia să fie un exemplu pentru angajaţi, ea a făcut tot posibilul pentru a rămâne calmă, optimistă şi atentă cu ceilalţi. Oamenii au urmat-o şi au avut forţa de a râde, în ciuda lipsurilor. „Această tragedie ne-a unit şi mai mult", i-a mărturisit ea lui Hank.

Capacitatea lui Hank de a-şi face fericiţi clienţii i-a sporit prestigiul în firmă şi astfel, la vârsta de 50 de am, el a căpătat statutul de asociat al firmei. Această poziţie i-a oferit şansa de a folosi resursele companiei pentru proiecte care au consolidat valoarea firmei. Urmarea a fost creşterea numărului de clienţi.

Hank vrea să muncească în continuare, cât de mult va putea. Nu voi ieşi niciodată la pensie. Poate că voi schimba mai multe slujbe sau voi munci fără să fiu plătit, dar vreau să mă dedic muncii pe care o în, atâta timp cât voi putea.

Sally a primit vestea îmbolnăvirii de cancer ca pe un duş rece: era timpul să se mai preocupe şi de persoana ei. A plecat de la agenţie şi a început să-şi dedice timpul studierii artei, practicării yoga şi meditaţiei. După câteva luni însă şi-a dat seama că îi lipsea ceva: stimulentul şi fericirea de a se simţi dorită şi folositoare. Pentru a-şi împăcă aceste nevoi, ea s-a oferit să acorde, gratuit consultanţa unor organizaţii non-profit pe care le admira. Sally crede că satisfacţiile obţinute de pe urma noii ei îndeletniciri au fost cele care au vindecat-o de cancer şi i-au redat pofta de viaţă.

9. Coeficientul emoţional în context familial

Nimic nu se compară cu familia.

Oamenii care ne sunt rude, de sânge sau prin căsătorie, ar trebui să ne fie cei mai apropiaţi aliaţi, cele mai dragi fiinţe. Şi totuşi, nu rare sunt cazurile în care relaţiile de familie sunt afectate de neînţelegeri şi resentimente, certuri şi conflicte. Cei pe care ar trebui să-i cunoaştem cel mai bine, şi care ar trebui să ne cunoască la fel de bine, sfârşesc prin a deveni nişte străini.

De obicei se ajunge aici din cauza reprimării emoţiilor. Uneori suntem cu adevărat deschişi – nu purtăm doar discuţii banale despre ceea ce ni s-a mai întâmplat, ci ne dezvăluim cele mai profunde sentimente – şi descoperim satisfacţii profunde în comunicarea şi înţelegerea reciprocă. Alteori, ne lăsăm influenţaţi, în relaţiile cu ceilalţi, de vechile răni şi atunci orice speranţă ascunsă de a nu ne înstrăina se năruie. Familia este cea care ne provoacă primele şi cele mai puternice amintiri emoţionale, şi tot familia este cea care le face să iasă, apoi, la suprafaţă.

De aceea coeficientul emoţional reuşeşte acolo unde celelalte eforturi de a menţine armonia în sânul familiei sunt sortite eşecului. Conştientizarea activă şi empatia ne ajută să ne înţelegem şi să ne ajutăm reciproc.

Coeficientul emoţional este incredibil de puternic în contextul familial, pentru că vă ajută să controlaţi *dumneavoastră* relaţiile cu părinţii, copiii şi rudele. Atunci când ştiţi ceea ce simţiţi, nu aveţi cum să fiţi manipulat de emoţiile celorlalţi şi nici nu puteţi să-i învinovăţiţi pe alţii pentru conflictele din familie. Majoritatea tehnicilor din acest capitol, de îmbunătăţire a relaţiilor familiale, vor fi, prin urmare, centrate pe ideea comunicării, celor dragi, a sentimentelor pe care le nutriţi.

În primul rând, trebuie ştiut că relaţiile gravitează în jurul sentimentelor.

Fără comunicare sufletească, viaţa în familie devine o povară, de vreme ce nimănui nu-i face plăcere să petreacă prea mult timp în compania unor străini.

Aşa că, dacă vreţi ca membrii familiei dumneavoastră

să se cunoască şi să se accepte necondiţionat, ar trebui să începeţi cu propria deschidere şi onestitate emoţională. Când veţi face acest lucru, sugestiile oferite în continuare vor deveni, din simple sfaturi, metode extrem de eficiente de consolidare a relaţiilor familiale şi de a-i face pe cei dragi să se simtă mai uniţi ca niciodată.

Să începem prin prezentarea câtorva reguli de bază.

Priviţi-vă pe *dumneavoastră înşivă mai întâi*. O familie este un sistem alcătuit din indivizi aflaţi în relaţii de interdependenţă. Asta nu înseamnă că trebuie să vă învinovăţiţi familia de origine pentru ce aţi ajuns să fiţi astăzi, după cum de fericirea dumneavoastră nu sunt responsabili copiii pe care îi aveţi sau tovarăşii de viaţă. Cea mai bună metodă de a vă rezolva problemele familiale este să vă întreţineţi sănătatea emoţională. Conştientizarea sentimentelor vă va da forţa de a rezista şantajului emoţional şi de a vă satisface propriile nevoi în ciuda insistenţelor venite din partea celor dragi. Când veţi fi convins că aveţi dreptul şi obligaţia de a vă afirma propriile nevoi emoţionale, familia îşi va da seama că independenţa dumneavoastră emoţională este benefică pentru toţi membrii şi, probabil, vă va urma exemplul.

Trăinicia familiei sporeşte încrederea membrilor săi în ei înşişi şi în ceilalţi.

Studiile au arătat că într-o familie instabilă relaţiile nu se bazează pe încredere. O conştientizare emoţională intermitentă creează riscul ca persoanele care vă iubesc sau aşteaptă ajutorul dumneavoastră să se sperie sau să devină confuzi (mai ales copiii). De aceea este atât de important ca simţurile să vă fie mereu treze. Când simţiţi că v-aţi deconectat emoţional, apelaţi la exerciţiile ajutătoare din Capitolul 5.

A fi apropiaţi nu înseamnă a fi la fel. Uneori legăturile familiale sunt atât de puternice, încât tindem să nu mai vedem unicitatea celor pe care îi iubim.

Orgoliul numelui sau al tradiţiei de familie vă poate face să uitaţi că Mary şi

Molly n-au cum să aibă chiar aceleaşi talente, deşi

seamănă atât de bine una. cu alta; că micuţul Joe nu e obligat să trăiască viaţa domnului Joe; că voi doi nu trebuie să vă petreceţi mereu timpul liber cocoţaţi în vârful patului, doar pentru că v-aţi căsătorit.

Dacă v-aţi făcut cum trebuie temele din Capitolele 5 şi 6, ar trebui să cunoaşteţi foarte bine sentimentele celor din familie, fără a le confunda pe ale dumneavoastră cu ale lor. Concret, aceasta s-ar traduce prin respectarea diferenţelor fiecărui membru şi satisfacerea nevoilor reale ale fiecăruia – nu a ceea ce consideraţi dumneavoastră că ar fi nevoile lor.

Faptul că-i ştiţi de-o viaţă nu înseamnă neapărat că-i şi înţelegeţi. „Înainte te ştiam…" nu înseamnă că te ştiu şi acum, oricât de mult te iubesc. Cu toţii ne schimbăm, şi totuşi considerăm că aceste schimbări ne afectează numai pe noi.

Cât de enervant este să fiţi prezentat ca fiind fratele mai mic, cu toate că aveţi

55 de ani, sau să fiţi mereu considerat acelaşi aiurit care eraţi la 14 ani, deşi acum conduceţi o companie! Graţie empatiei, însă, veţi putea, cu tact, să vă dezvăţaţi familia de vechile modele de comunicare, învăţându-i să pună accentul pe împărtăşirea sentimentelor. Atunci când sunteţi cu familia, nu căutaţi automat să vă refugiaţi în conversaţii despre vremurile de demult, întrebaţi ce mai e nou şi arătaţi că vă pasă până şi de cele mai mici detalii, şi fiţi un bun ascultător, ascultându-i şi cu mintea şi cu corpul.

Atenţie la amintirile emoţionale distructive! Deşi sunteţi acum om în toată firea, s-ar putea să vă surprindeţi reacţionând, uneori, în faţa părinţilor tot ca la 5 ani – lucru care vă poate face să vă simţiţi slab şi frustrat. Acum, însă, supapa emoţională este deschisă şi nu trebuie să rămâneţi prizonierul amintirilor. Ori de câte ori vă veţi simţi depăşit de problemele familiale, exploraţi-vă amintirile cu ajutorul exerciţiului „Formarea muşchiului emoţional – Partea a II-a".

Bucuraţi-vă de toate etapele vieţii fiecăruia. Deşi

suntem conştienţi că aşa ceva nu se poate întâmpla, ne dorim aproape cu desperare ca părinţii să rămână aşa cum sunt, iar copiii să nu ne plece niciodată de acasă. Cel mai uşor mod de a accepta realitatea este de a*âm brăţişa* schimbarea. Acceptaţi teama firească ce vi se cuibăreşte în suflet odată cu îmbătrânirea părinţilor, dar folosiţi-vă capacitatea empatică şi de conştientizare emoţională pentru a vă bucura de fiecare etapă a vieţii şi de calităţile ei unice. Ce emoţii împărtăşiţi, acum, alături de părinţi, şi pe care nu le-aţi simţit în trecut? Puteţi să vă simţiţi bine în continuare şi să fiţi sigur că fiecare membru al familiei se simte folositor şi apreciat, chiar dacă rolurile şi responsabilităţile s-au schimbat?

Dacă nu sunteţi sigur ce va merge şi ce nu, întrebaţi. A vă accepta teama de schimbare vă poate ajuta să aduceţi în discuţie subiecte care în trecut vi se păreau nepotrivite. Poate că părinţii dumneavoastră aşteaptă doar un semn.

Încercaţi să simţiţi ceea ce vor!

În dinamica unei familii flexibile şi sănătoase, schimbarea este doar una dintre multele şanse pe care le aveţi de a vă îmbogăţi sufleteşte unul pe celălalt. Următoarele 10 sugestii vă vor oferi încă multe altele.

CĂILE INIMII: 10 MODURI DE A DUCE O VIAŢĂ DE FAMILIE

INTELIGENTĂ

1. *Aveţi grijă de propria sănătate, dacă vreţi să puteţi avea grijă de oricine altcineva*. Cu cât familia are mai multă nevoie de dumneavoastră, cu atât trebuie să vă antrenaţi mai bine emoţional şi fizic. Aţi putea chiar să găsiţi o modalitate de a practica aceste exerciţii împreună.

2. *Fiţi un bun ascultător, dacă vreţi să fiţi auzit*. Lipsa de comunicare este principala problemă a majorităţii familiilor. Răspunsul la întrebarea „De ce nu vor să mă asculte?” este foarte simplu: pentru că nici dumneavoastră nu îi ascultaţi.

3. *Pledaţi pentru dreptul de a alege*. Aveţi grijă de stările dumneavoastră sufleteşti, exteriorizându-vă toate sentimentele, dar nu şi toate atitudinile comportamentale.

Încurajaţi acele atitudini care respectă şi încurajează sentimentele şi drepturile celorlalţi, dar lăsaţi să se înţeleagă că fiecare are dreptul de a-şi administra sentimentele cum doreşte.

4. *Pledaţi pentru generozitate*. Dacă nu ştim să oferim, ne va veni greu să primim, iar dacă suntem incapabili să primim, nu prea vom avea ce oferi. De aceea nici nu le este de prea mare folos, celorlalţi, devotamentul exagerat al unora.

5. *Asumaţi-vă responsabilitatea pentru ceea ce comunicaţi fără cuvinte*.

Cei foarte tineri şi cei foarte bătrâni sunt, în mod special, foarte sensibili la aluziile nonverbale. Tonul vocii, limbajul trupului şi expresiile feţei ne exprimă foarte bine sentimentele, mai bine decât ceea ce spunem. De aceea trebuie să ne ascultăm în permanenţă tonul vocii şi să ne privim în oglindă sau în fotografii pentru a ne vedea *adevărata faţă*. Cuvintele de iubire scoase cu zgârcenie printre dinţii încleştaţi nu exprimă defel iubirea – ele derutează.

6. Nu încercaţi să rezolvaţi dumneavoastră problemele celor la care ţineţi.

A vă iubi familia nu înseamnă că trebuie să vă luaţi în cârcă atribuţiile membrilor ei, după cum nu trebuie să vă simţiţi obligat a da sfaturi nesolicitate în stânga şi-n dreapta, ori a-i proteja de propriile lor emoţii. Lăsaţi-i să-şi conştientizeze propriile forţe şi, de asemenea, să ceară ajutorul atunci când au nevoie.

7. *Impresionaţi prin ceea ce faceţi*. Bunele intenţii şi adevărata dumneavoastră valoare sunt comunicate prin ceea ce faceţi, indiferent de ceea ce spuneţi. Fiţi un model, nu un cicălitor.

8. *Recunoaşteţi-vă greşelile în faţa fiecărui membru al familiei, inclilsvy în faţa celor mai tineri*. Acel „îmi pare rău” adresat celor dragi, dar pe care –, i-aţi jignit, le va dovedi că vă puteţi accepta cu umilinţă greşelile şi că puteţi fi sincer. Demonstraţi, astfel, că nimeni nu este perfect şi că fiecare are, mereu, ceva de învăţat, indiferent

de vârstă. A vă cere iertare înseamnă că vă puteţi ierta pe dumneavoastră şi, astfel, vă va veni mai uşetr să-i iertaţi pe ceilalţi.

9. *Descoperiţi de ce are nevoie fiecare*. Nu puteţi şti dacă bunica dumneavoastră, de pildă, are nevoie de aceleaşi semne de iubire pe care i le oferiţi copilului de 3 ani, sau dacă fiecare dintre ei va mai avea aceleaşi nevoi şi anul viitor. Când sunteţi în dilemă, întrebaţi.

10. *Fiţi generos în dovezile de iubire*. Orice membru al familiei (în special copiii) simte nevoia unor cuvinte, gesturi şi priviri tandre. Cei care nu cer prea multe dovezi de afecţiune s-ar putea să fie cei mai însetaţi de iubire.

EQ RIDICAT = PĂRINTELE IDEAL

Cu siguranţă, copiii dumneavoastră nu vor avea nevoie de această carte atunci când vor creşte dacă veţi şti să (le) cultivaţi capacitatea empatică şi de conştientizare activă. A le insufla respectul pentru emoţii este, după părerea mea, cea mai importantă educaţie pe care le-o puteţi oferi în această etapă a vieţii. În continuare, vă voi prezenta câteva metode de evitare a practicilor obişnuite de creştere a unui copil, practici care denotă un EQ scăzut.

Nu puteţi împărtăşi ceea ce ştiţi, dacă nu oferiţi şi un bun exemplu. Copiii învaţă de la dumneavoastră mai multe din ceea ce faceţi decât din ceea ce spuneţi. Dacă nu vă puteţi comunica emoţiile prin atitudini, ei nu-şi vor preţui propriile emoţii.

Învăţaţi de la copii. Copiii nu şi-au înstrăinat emoţiile, aşa cum aţi făcut-o dumneavoastră (vezi Capitolele 2 şi 3). Ei îşi fac prieteni cu uşurinţă şi au capacitatea de a se bucura de orice, tocmai pentru că trăiesc orice eveniment cu intensitate. Aşa că ascultaţi-i şi învăţaţi de la ei.

Atenţie, istoria nu trebuie să se repete! E foarte uşor să le insuflaţi copiilor teama de propriile lor sentimente, chiar dacă nu aveţi această intenţie.

Reţineţi acele sintagme-tip ale părinţilor dumneavoastră pe care le-aţi identificat ca fiind cele mai dureroase în exerciţiul „Unde ţi-e inima, acolo se află şi căminul” (Capitolul 2). Atunci când sunteţi obosit şi

nervos, aruncaţi o privire pe listă şi notaţi-vă propriile senzaţii, pe măsură ce o parcurgeţi. Această listă ar trebui să vă facă să acceptaţi senzaţiile-avertisment, ori de câte ori sunt semne că istoria se repetă. De asemenea, atunci când veţi recepta semnale fizice care vă vor avertiza că neglijaţi sentimentele copilului, ascultaţi-vă tonul vocii şi priviţi-vă în oglindă. Dacă ceea ce vedeţi şi aflaţi vă doare pe *dumneavoastră*, atunci fiţi sigur că suferă şi copilul. Poate că veţi fi nevoit să apelaţi regulat la exerciţiul de formare a muşchiului emoţional pentru a conştientiza ceea ce aţi simţit *dumneavoastră* atunci când aţi auzit aceleaşi cuvinte şi aţi văzut aceeaşi expresie.

Să fim, însă, sinceri: veţi lăsa garda jos din când în când; toţi o facem. Din fericire, avem la dispoziţie o metodă simplă pentru a ne asigura că greşelile pe care le facem nu fac chiar atât de mult rău. Această metodă este la îndemâna oricărui părinte: a cere iertare.

Copiii nefericiţi provin din familii nefericite. Dacă responsabilităţile părinteşti vă dărâmă şi vă epuizează, copiii dumneavoastră vor fi, la rândul lor, nişte nefericiţi. Dacă nu vă puteţi sacrifica pentru binele lor, încercaţi să urmaţi sfaturile de la punctul 1 („*Căile inimii*”) şi îngrijiţi-vă propria sănătate, dacă vreţi să aveţi copii sănătoşi.

Folosiţi-vă coeficientul emoţional pentru a vă educa şi copiii în acelaşi spirit al cultivării emoţiilor

Graţie empatiei şi conştientizării emoţionale, veţi putea găsi cuvântul potrivit în orice moment şi împrejurare. Există nenumărate situaţii în care capacitatea părinţilor de a lua în considerare sentimentele copiilor, fără a se lăsa manipulaţi de acestea, este pusă la încercare. Şi există nenumărate posibilităţi de a face faţă acestor situaţii cu ajutorul inteligenţei emoţionale.

Voi oferi, în cele ce urmează, doar câteva exemple. Sper că le veţi găsi utile şi că le veţi aplica în această unică provocare fără de seamăn a vieţii, aceea de a fi părinte.

Teama de întuneric. Avem de-a face cu un caz tipic în care adulţii sunt manipulaţi, se simt vinovaţi şi cu inteligenţa emoţională sleită. A reuşit copilul să obţină un

loc sigur şi permanent în patul dumneavoastră, pentru că n-aţi mai suportat să-l auziţi plângând? V-aţi amintit cât de mult vă înfricoşa şi pe dumneavoastră întunericul când aveaţi vârsta lui, sau pur şi simplu n-aţi mai putut rezista? Presupunând că nu aţi vrea să-l obişnuiţi să doarmă în patul dumneavoastră, alternativă ar fi să vă folosiţi empatia (nu simpatia) şi să găsiţi o soluţie convenabilă pentru amândoi: o lumină de noapte, mutarea pătuţului în alt colţ al camerei, care pare mai sigur şi mai luminos, sau mutarea în altă cameră. Sau, ce-ar fi dacă l-aţi lua în patul dumneavoastră, dar l-aţi lăsa, cu timpul, din ce în ce mai puţin acolo? Atunci când dorinţa dumneavoastră de a-l proteja este copleşitoare, gândiţi-vă că este mai bine dacă îl lăsaţi să-şi înfrunte singur propriile senzaţii. Vă asigur că nu va muri de frică!

A fi sau a nu fi autoritar. Când copilul dă semne de obrăznicie, cea mai neinspirată reacţie emoţională este să-i spuneţi că nu este bine ceea ce face.

Căci, oricâte i-aţi spune, el nu vă va auzi. Metoda care denotă un EQ ridicat este să îl lăsaţi să înveţe din greşelile pe care le face. Dacă vi se pare că nu vă implicaţi prea mult, atunci puteţi încerca o frază de genul „Nu-mi place când cineva îmi vorbeşte în felul acesta”. În plus, este bine să recurgeţi la capacitatea lui empatică atunci când aveţi grijă să-i arătaţi un alt părinte, care îşi dojeneşte autoritar copilul: „Cum crezi că se simte bietul copil?”

Temperarea istericalelor. Sunt convinsă că ştiţi cum să procedaţi în astfel de cazuri – orice manual de creştere vă învaţă acest lucru. Ei bine, ignoraţi orice ţâfnă de-a copilului. Este o reacţie care denotă un EQ ridicat, de vreme ce îi veţi da de înţeles că refuzaţi să vă lăsaţi manipulat de toanele lui. Copiii ale căror capricii nu sunt ignorate vor ajunge nişte fanfaroni.

Lăcomia. De multe ori copiii vor tot ceea ce văd, inclusiv acele lucruri de care nu au nevoie şi pe care nu le vor folosi. De obicei le spunem copiilor că a fi lacom este un păcat şi o ruşine, dar oare ce lipsuri încearcă ei să

compenseze prin această lăcomie? Folosiţi-vă coeficientul emoţional pentru a vă întreba:

„Îl iubim, oare, pe acest copil aşa cum simte el nevoia să fie iubit?”

Lăsaţi-i să se holbeze. De obicei ne grăbim să le interzicem copiilor să se holbeze la cineva, fără a mai ţine cont de sentimentele lor. Nu trebuie muştruluiţi sau pedepsiţi pentru atâta lucru. Dimpotrivă, împărtăşiţi-le fascinaţia: „Da, ştiu, şi pe/mine mă îngrijorează. Cum trebuie să te simţi atunci când eşti nevoit să trăieşti în stradă (sau într-un scaun cu rotile „sau cu asemenea cicatrice pe faţă etc.)?” Apoi, învăţaţi-i să acţioneze conform sentimentelor lor empatice: „Uite ce putem face…”

Miturile copilăriei. Şi în acest caz, tot nevoile copiilor trebuie să primeze.

Părinţii care, folosindu-se de aceste mituri, nu se gândesc decât la propriile avantaje cad în extreme: fie vor deveni supărător de prozaici în privinţa lui

Moş Crăciun, fie vor întreţine credinţa copiilor absurd de mult. Dacă un mit este, în viziunea unui copil, important din punct de vedere emoţional, nu trebuie să spulberaţi această lume onirică în numele adevărului. Şi nici nu trebuie să exageraţi şi să minţiţi. A crede într-o lume de vis e minunat, iar copilul va trebui să decidă singur când va abandona această lume.

Daţi dovadă de inteligenţă emoţională faţă de copiii mici în Capitolul 5 v-am sugerat să fiţi mereu în stare de alertă atunci când momentele grele din viaţă vă deconectează de la conştientizarea emoţională.

Privită dintr-un unghi pesimist, *meseria* de părinte este o povară şi reprezintă începutul unei vieţi dificile. Partea bună a lucrurilor în a fi părinte, însă, este că vă provoacă să vă arătaţi măsura inteligenţei emoţionale. Cum era şi de aşteptat, prima părere le este caracteristică celor noi în „meserie”.

„Sunt groaznic de obosit şi atât de singur, încât mai totdeauna sunt nervos şi rupt de realitate”.

Când abia aţi devenit părinte, trebuie să aveţi grijă să nu oferiţi atât de mult la început, încât să nu mai aveţi ce da pe urmă. Soluţia este să apelaţi la punctele 1 şi 4 *C, Căile inimii*”) încă de la început. Aveţi grijă de dumneavoastră şi cereţi ajutorul atunci când aveţi nevoie de el. Somnul pare rezolvarea evidentă atunci când sunteţi epuizat, dar nu de somn s-ar putea să aveţi nevoie pentru a vă redobândi forţele. Folosiţi exerciţiul de formare a muşchiului emoţional pentru a vă aminti ce anume vă destindea şi vă energiza în trecut:

puţin timp liber pe care să-l petreceţi citind, desenând, ascultând muzică sau practicând un hobby? O petrecere, puţină activitate în grădină, sau compania prietenilor? Apoi, încercaţi să obţineţi cumva ajutorul de care aveţi nevoie şi să vă faceţi timp pentru una dintre aceste activităţi.

Comunicaţi-le, emoţional, persoanelor cunoscute nevoile dumneavoastră.

Găsiţi părinţi care ar fi dispuşi să faceţi, pentru un timp, schimb de copii.

Încercaţi să profitaţi de facilităţile oferite de comunităţile religioase din oraşul în care locuiţi.

Sunaţi la agenţiile de baby-sitter pentru ajutor etc.

Este esenţial să întâlniţi pe cineva căruia/căreia să-i destăinuiţi sentimentele despre ceea ce înseamnă să fii părinte, mai ales dacă sunteţi singur.

Părinţii cu un EQ ridicat caută întotdeauna o modalitate de a atenua temerile legate de noul lor rol, nu de a le nega, iar compania cuiva pare să fie soluţia ideală. Atunci când vorbiţi sincer despre sentimentele dumneavoastră de frustrare şi nervozitate, ceea ce simţiţi cu adevărat pentru copii iese la iveală şi vă veţi putea întoarce la rolul de părinte mai plin de viaţă şi mai înţelegător.

În sfârşit – şi poate cel mai important –, păstraţi-vă simţul umorului. Dacă aveţi capacitatea de a râde de poticnirile dumneavoastră părinteşti, temerile nu vă vor mai copleşi şi veţi reuşi să vă creşteţi copilul *aşa cum scrie*

la carte.

Consultaţi cărţile umoristice pe tema părinţilor sau uitaţi-vă la desene animate – s-ar putea să nu vă mai săturaţi. – „Soţia mea şi cu mine suntem plini de viaţă şi încrezători.

Fiica ne seamănă, dar fiul este mai retras. E ceva în neregulă cu el?” 6

Toţi ne împăunăm atunci când avem primul copil; când, însă, vine şi al doilea, lucrurile se complică. Din fericire, qoeficientul dumneavoastră emoţional vă poate ajuta atunci când tot ceea ce aţi învăţat despre primul copil nu se potriveşte şi în cazul celui de-al doilea.

— Părinţii conştienţi şi toleranţi din punct de vedere emoţional ţin cont de.

slăbiciunile şi punctele tari ale copiilor lor, acceptând faptul că aceştia sunt diferiţi (punctul 8, „*Căile* inimii dacă sunteţi în încurcătură în ceea ce priveşte modul de abordare a fiului dumneavoastră, luaţi lecţii de empatie de la sora lui. Când amândoi sunt odihniţi şi relaxaţi, fiica dumneavoastră vă va demonstra că înţelege şi acceptă diferenţele de personalitate, jucându-se cu fratele ei mai mic. La fel ar trebui să vă comportaţi şi dumneavoastră: să ţineţi isonul copilului mai expansiv şi să fiţi mai atent şi mai liniştit cu cel introvertit. Nu uitaţi; copiii introvertiţi şi timizi au mai multă nevoie de atenţia dumneavoastră. Aţi putea să citiţi împreună cu fiul dumneavoastră sau aţi putea să-l acompaniaţi în jocurile lui imaginare, folosind aceste împrejurări pentru a vorbi despre sentimentele dumneavoastră şi ale lui.

„Copiii se ceartă şi se păruiesc mai tot timpul, încât mă scot din sărite. Nu ţin unul la celălalt?”

Este încă un exemplu despre cât de mult se complică lucrurile atunci când apare şi al doilea copil. Aţi fost şocat şi v-a fost ruşine atunci când puştiul dumneavoastră de „3 ani şi-a întâmpinat frăţiorul nou-născut cu ură? Rivalitatea dintre fraţi este un alt. exemplu pentru a vă sugera nevoia de a ne delimita sentimentele acceptabile de comportamentele inacceptabile (punctul 3.

„Căile inimii”). Ori de câte ori veţi sesiza cel mai mic semn de rivalitate din partea copilului dumneavoastră, arătaţi-i că îi înţelegeţi sentimentele. (Şi asiguraţi-vă că i le înţelegeţi. Uneori venirea unui frăţior stârneşte sentimente asemănătoare cu cele pe care le-aţi avea dumneavoastră atunci când soţul ar aduce o soţie mai tânără şi v-ar cere să o toleraţi.) Apoi faceţi-l să înţeleagă că nu trebuie să-i facă vreun rău celui mai mic.

Atunci când vă învăţaţi copiii să-şi accepte sentimentele (punctul 2, *„Căile inimii”*), când vă asumaţi responsabilitatea pentru mesajele nonverbale

(punctul 5) şi când vă exprimaţi afecţiunea fără zgârcenie (punctul 10), le asiguraţi copiilor dumneavoastră un mediu tolerant din punct de vedere emoţional. Un EQ ridicat creează sentimentul securităţii emoţionale în fiecare copil şi, în consecinţă, conduce la legături de afecţiune între fraţi. Răspunsul dat la următoarea întrebare este, de asemenea, valabil şi în acest caz.

„Fiul meu mă minte şi uneori ia lucruri care nu-i aparţin; fiica mea nu mă ascultă deloc. Uneori par să nu respecte niciun principiu moral. Cu ce am greşit?”

Este vorba despre aceeaşi diferenţă dintre ceea ce simţim şi modul în care ne comportăm. Mare atenţie la conştientizarea mesajelor emoţionale pe care le trimiteţi, atât verbale cât şi nonverbale. Cea mai arzătoare dorinţă a copiilor este să aibă acordul dumneavoastră, aşa că minciunile şi atitudinea rebelă pot fi expresia stării lor de confuzie. Dacă daţi semne de nervozitate şi vă judecaţi copilul, acesta se va concentra mai degrabă asupra sentimentelor nutrite faţă de dumneavoastră, decât asupra boacănelor pe care le face.

În acest caz, cea mai bună abordare este cea empatică, oferindu-i copilului posibilitatea de a experimenta pe propria-i piele cum este să faci rău cuiva:

„Sunt sigur că ai fi vrut jucăria aceea şi că te-ai supărat rău pentru că nu ai putut să o ai. La fel m-aş fi simţit şi eu. Totuşi cum te-ai simţi TU dacă cineva ţi-ar lua jucăria preferată?” încercarea de a-l face pe copil să-i fie

ruşine, aruncându-i mult uzitata sintagmă „Ruşine să-ţi fie!” nu vă dă altă certitudine decât aceea că el va fura din nou, dar fără să ştiţi.

Pentru a fi un părinte înţelept şi iubitor, trebuie să nu vă lăsaţi dominat de propriile sentimente de frustrare. Vă vor ajuta exerciţiile următoare.

LUAŢI O PAUZĂ

I»

Acest exerciţiu este o variantă a celui din Capitolul 7, „îmblânzirea emoţiilor sălbatice1. Încercaţi ambele versiuni, pentru a vedea care vi se potriveşte mai bine. Dacă sunteţi singur cu copiii şi treceţi printr-o criză emoţională, fiind gata să explodaţi:

1. Duceţi copiii într-un loc sigur – într-un pătuţ sau la vecini – pentru câteva minute. Consideraţi această situaţie ca fiind una de urgenţă – ceea ce şi e, mai ales dacă aţi suferit şi aţi fost neglijat în copilărie.

2. Faceţi un duş şi/sau un exerciţiu de respiraţie profundă – eliberaţi-vă din chingile minţii şi conştientizaţi-vă fiecare senzaţie fizică.

3. Aşezaţi-vă pe un scaun (un scaun-balansoar e liniştitor) şi concentraţi-vă asupra senzaţiilor fizice aşa cum aţi făcut în cazul exerciţiului „Formarea muşchiului emoţional”.

4. Inspectaţi-vă fiecare sentiment până când vă veţi simţi stăpân pe dumneavoastră.

5. Unii oameni îşi imaginează că sunt ţinuţi în braţe şi legănaţi de o fiinţă protectoare.

DESCĂRCATI-VĂ SUFLETUL ÎN FAŢA CELUI CARE.

ASCULTĂ CU, INIMA i

Găsiţi o persoană dispusă să vă asculte ori de câte ori întâmpinaţi probleme ca părinte. Pentru că nu vreţi să primiţi sfaturi, ci doar să fiţi auzit, un prieten este cea mai bună alegere, dar la fel de bine poate fi un membru al familiei, care să aibă puterea de a rămâne… tăcut. Nu sunt mulţi dispuşi să vă asculte, dar cei care o vor face vor aprecia, probabil, propunerea dumneavoastră de a-i asculta oricând vor avea, la rândul lor, ceva pe suflet.

Descărcaţi-vă emoţional vorbind fără întrerupere, până ce vă veţi simţi eliberat.

Daţi dovadă de inteligenţă emoţională faţă de adolescenţi

Adolescenţii sunt o problemă pentru multe familii, pentru că nimeni nu pare să ştie cum să interpreteze schimbările enorme caracteristice acestei perioade.

O dată ajunşi la vârsta adolescenţei, copiii tind să se rupă de familie. Veţi avea nevoie de toată capacitatea dumneavoastră empatică pentru a fi îngăduitor atunci când hormonii vă vor transforma copilul adorabil într-un rebel imprevizibil, căruia îi sare ţandăra din orice. De asemenea, aveţi nevoie de toată capacitatea de conştientizare activă, pentru a rămâne sursa de înţelepciune şi securitate de care adolescenţii au atâta nevoie. Atâta vreme cât relaţia emoţională cu copilul dumneavoastră a fost cimentată în anii premergători perioadei adolescentine, nu aveţi de ce vă teme atunci când lumea pare a fi cu susul în jos. Respectul reciproc, acceptafea îngăduitoare a inevitabilelor schimbări pe care le suferă o familie şi un simţ al umorului sănătos – acestea sunt ingredientele necesare prevenirii neînţelegerilor în această perioadă.

Iată, în continuare, câteva sugestii de comportamente care denotă un EQ

ridicat:

Daţi-le tinerilor o sarcină sau două, de care ei să se poată achita foarte bine.

De, fapt, ar trebui să faceţi acest lucru mai devreme, în perioada copilăriei chiar. Oricum, pentru adolescenţi el este esenţial. Dacă vreţi să devină oameni independenţi, autonomi, atunci trebuie să dobândească conştiinţa valorii de sine – conştiinţă pe care o capătă atunci când le arătaţi că aveţi încredere şi că vă bazaţi pe ei. Când, privindu-vă copiii, vă cuprinde un sentiment de satisfacţie, opriţi-vă puţin şi fiţi atent la ceea ce fac ei. Graţie empatiei, veţi şti ce activităţi anume v-ar energiza copilul.

Nu ţineţi cu orice preţ să vă faceţi plăcut. Dacă

pentru dumneavoastră este important ca puştiul să vă creadă un părinte de *gaşcă*, atunci înseamnă că vă preocupă mai mult nevoile proprii decât nevoile copilului. Trebuie să aveţi capacitatea de a-l lăsa să se afirme într-un mod care să nu influenţeze nevoile şi drepturile celorlalţi membri ai familiei, chiar dacă asta înseamnă că, aparent, vă va respinge. Nu daţi dovadă de slăbiciune, permiţând orgoliului rănit să vă domine deciziile. Dacă aveţi în mod repetat o senzaţie de inconfort şi nelinişte, încercaţi să aflaţi dacă nu cumva ceea ce simţiţi vă împiedică să percepeţi sentimentele tânărului. Dacă vă surprindeţi făcând pe clovnul doar pentru ca acesta să aibă o părere bună despre dumneavoastră, atunci este timpul să aflaţi ce vă lipseşte în viaţă.

Cereţi-vă iertare atunci când greşiţi. Procedând astfel, le veţi arăta copiilor că îi respectaţi şi îi trataţi ca pe nişte oameni maturi; le veţi reduce teama adolescentină de a nu părea prostuţi sau stângaci şi, nu în ultimul rând, vi-i veţi apropia şi mai mult, împiedicând instaurarea oricăror resentimente în relaţiile părinte-copii.

Iubiţi-i! Arătaţi-i adolescentului că îl iubiţi (punctul 10, *„Căile inimii”*), chiar dacă nu-i permiteţi să facă tot ce ar dori. În căminele în care coeficientul emoţional este mare, broaştele se transformă în prinţi şi prinţese – dar mai întâi trebuie să le sărutaţi!

Uf, adolescenţii ăştia!

Al meu? a voPsit părul – o parte verde, iar cealaltă roşie. „Fiica mea îmi spune că mă comport prosteşte. „Fiul meu nu are respect pentru nimic şi este nepoliticos cu toată lumea. „Fiica mea nici nu vrea să mai ştie de noi.

„Am găsit numai mucuri de ţigară şi pungi de mâncare aruncate de-a valma în camera lui…” „Vorbeşte încontinuu la telefon şi îşi neglijează şcoala”.

Dacă aveţi copii, aţi înţeles ce am vrut să spun: te dărâmă, nu altceva.

Partea bună este că aceste atitudini şi comportamente rebele, chiar dacă vă scot din minţi, sunt normale la această vârstă şi, cu excepţia fumatului, chiar

sănătoase. Poate că ar trebui să vă îngrijoreze mai degrabă adolescentul prea liniştit şi fără atitudine, căci în acest caz s-a putea ca ei, sau lui, să-i fie teamă să mpartaşeasciceea ce simte. Aşadar, sunteţi sigur că vă puteţi considera un ascultător bun?

Cel puţin, atunci când adolescentul se dă în petec chiar sub nasul dumneavoastră îl puteţi ajuta, îi puteţi arăta cât îl iubiţi şi-i puteţi educa inteligenţa emoţională. Vă veţi ajuta de „*Căile* inimiidaţi-i un exemplu de îngrijire respectându-vă corpul, oferiţi-i ca model de comportament propriile dumneavoastră acţiuni etc. Puteţi ajunge chiar şi la o înţelegere: convorbirile la telefon, de pildă, nu trebuie să afecteze temele pentru şcoală. Fiţi empatic chiar dacă ceea ce auziţi nu vă place, şi comunicaţi cu sufletul.

Mi-e teamă că am să o pierd, nu mai ascultă de mine…” „Nu-mi pasă de prietenii lui cei noi…” „Nu cred că pot să mai am încredere în ea, am prins-o de prea multe ori minţind”.

Părinţii cu un coeficient emoţional scăzut îşi scapă de sub control copiii, în special din două motive: ori sunt prea exageraţi ori, dimpotrivă, nu le pasăre nimic, nici cât negru sub unghie. Conştientizarea activă descrisă în Capitolul 5

vă va permite să vă daţi seama la timp de atitudinea dumneavoastră distructiva. Veţi putea, de asemenea, lua în serios ameninţările (frecvente în această

perioadă a vieţii) şi veţi fi destul de puternic, psihic, pentru a vă pune drept scut în faţa pericolelor.

Fiţi atent la ieşirile răutăcioase, în cazurile în care nu vă plac anumiţi copii, înainte de a vă hazarda să-i catalogaţi pe prietenii copilului dumneavoastră drept *piaza-rea*, asiguraţi-vă că, de fapt, nu sunteţi gelos din cauza acestei r prietenii strânse. Dar dacă simţiţi într-adevăr că anturajul este periculos atunci mărturisiţi-i copilului ceea ce simţiţi şi că vă îngrijorează acest lucru.

Uneori, cea mai bună metodă de a vă face auzit este ca altcineva – o rudă un prieten apropiat, un profesor – să vă susţină pledoaria. Dacă vă doare faptul ca nu vă faceţi

auzit, amintiţi-vă că împotrivirea copilului denotă nevoia sa de independenţă. În acest caz, apelaţi la exerciţiul de formare a muşchiului emoţional pentru a vă imagina cum v-aţi simţi dacă copilul dumneavoastră v-ar asculta, în comparaţie cu ceea ce simţiţi acum, când nu ascultă de nimeni.

Şi încă o sugestie: împreună cu bunul meu prieten şi vecin, am convenit să facem schimb de odrasle într-o vară. Ambele fete s-au întors acasă fericite, căci şi-au dat seama că iarba nu era deloc mai verde de partea cealaltă a gardului.

Rezultatul a fost că atitudinea lor nu s-a schimbat prea mult, în schimb s-au modificat sentimentele părinţilor în ceea ce priveşte aceste atitudini.

Iată alte câteva idei pentru o mai bună comunicare părinte-adolescent:

Aflaţi de ce vă sare muştarul. Să nu vă aşteptaţi ca legătura dintre copil şi dumneavoastră să fie puternică dacă imediat ce vă apropiaţi unul de celălalt sar scântei. „Formarea muşchiului emoţional" vă va ajuta să vă concentraţi asupra senzaţiilor intense care vă bulversează atunci când vă aflaţi unul în preajma celuilalt. Întrebaţi-vă dacă ceea ce simţiţi se datorează unor întâmplări mai vechi şi aflaţi care este natura lor: furie, ruşine, teamă? Astfel, acest exerciţiu vă poate spune dacă ieşirile dumneavoastră sunt cauzate de comportamentul copilului sau de amintiri mai vechi. O dată ce veţi afla răspunsul, veţi putea aborda mai bine relaţia.

Puneţi-vă în locul adolescentului. Înainte de a vă hotărî să-i cereţi tânărului să-şi revizuiască atitudinea, amintiţi-vă de exerciţiul „Puneţi-vă în locul şefului", din capitolul precedent, pentru a vă imagina dialogul pe care urmează să-l aveţi. Gândiţi-vă cam care ar fi răspunsul lui emoţional. Dacă s-ar supăra, ce anume din ce i-aţi zis ar fi putut fi perceput ca o ameninţare, ori l-ar fi putut face să se simtă jenat? Cu alte cuvinte, cum se simte el şi cum poate fi explicată atitudinea lui nepotrivită, în funcţie de ceea ce simte?

Aflaţi de ce anume aveţi nevoie unul de la celălalt. Interesul pe care îl manifestaţi faţă de nevoile copilului poate fi o altă modalitate de a vă folosi empatia în încercarea de a comunica. Puteţi ajunge la o înţelegere, în sensul alcătuirii, de către fiecare, a unei liste cu 3 – 5 lucruri de care aveţi nevoie unul de la celălalt. Apoi faceţi alte două liste cu lucrurile despre care fiecare crede că-i sunt necesare celuilalt. Confruntaţi listele şi stabiliţi ce puteţi oferi şi ce puteţi primi.

FOLOSIREA EQ ÎN RELAŢIILE CU CEI MATURI

Două sunt cauzele care ameninţă relaţiile noastre armonioase cu părinţii, fraţii şi copiii: prea puţinul timp petrecut împreună şi avalanşa de amintiri.

Mai este, apoi, teama că vom fi copleşiţi de nevoile celuilalt şi că vom renunţa la noi atunci când le vom oferi lor tot ce avem. Fără tăgadă, trebuie să investim timp pentru a înţelege ce vor părinţii cel mai mult de la noi, pentru a nu ne înstrăina de fraţi şi surori, pentru a ne fi mereu aproape unul altuia. Coeficientul nostru emoţional ne înzestrează cu energia şi creativitatea necesare unor relaţii care nu trebuie să constituie o povară pentru noi. EQ ne ajută să recunoaştem schimbările care survin la cei apropiaţi nouă sau în relaţiile cu ei şi ne ajută să ne controlăm reacţiile emoţionale atunci când acestea sunt influenţate de amintiri. Un EQ puternic va face ca relaţiile familiale să fie la fel de puternice, şi de nezdruncinat.

Când copiii au ajuns la maturitate

Mulţi părinţi sunt îngroziţi când descoperă că nu se pot bucura şi nu pot avea linişte nici atunci când copiii lor au ajuns la maturitate. Nicio relaţie nu este lipsită de-urcuşuri şi coborâşuri. Cheia unei legături stabile, fără turbulenţe, cu copiii ajunşi la vârsta maturităţii stă în capacitatea de a accepta faptul că aceştia s-au schimbat şi că rolurile oarecum s-au inversat. *Dumneavoastră* sunteţi cea/cel care trebuie să ţină liniile de comunicare deschise; copiii sunt acum prea prinşi în vâltoarea carierei, a iubirii şi a prieteniilor. Spuneţi-le ceea ce simţiţi şi ceea ce aşteptaţi de la ei.

Dacă sunteţi un novice în folosirea coeficientului emoţional, ar trebui să faceţi anumite schimbări în modul dumneavoastră de comunicare. Vă evită pentru că vreţi ca numai sfaturile dumneavoastră să fie urmate? îi *sufocaţi* mai mult decât pot ei tolera? V-aţi putut folosi capacitatea empatică pentru a afla care le sunt sentimentele în ceea ce priveşte alegerile pe care le fac? Aţi încercat să aflaţi care sunt nevoile lor? V-aţi gândit că unii au ridicat un zid pentru că au avut experienţe neplăcute în trecut, care i-au traumatizat?

Ascultaţi-i cu inima, alinaţi-le rănile sufleteşti şi recunoaşteţi că aţi greşit. Iată câteva metode de a reduce distanţa creată:

Încercaţi să aflaţi de ce vă este greu să acceptaţi alegerea copilului, atufici când ea diferă de a dumneavoastră. Fiţi sincer cu dumneavoastră; de ce vă.

afectează atât de mult acest subiect, de ce trebuie ca dumneavoastră să controlaţi totul şi de ce nu îi puteţi accepta dreptul de a alege singur? Toate aceste întrebări îşi vor afla răspunsul dacă vă veţi ajuta de exerciţiul „Nu fiţi subiectiv cu cei care vă irită", din Capitolul 8.

Fiţi gata oricând să vă cereţi iertare. Niciodată nu este prea târziu pentru un „îmi pare rău, aş fi vrut să fiu un părinte mai bun", Mi-aş fi dorit ca lucrurile să iasă altfel" sau „Ai meritat mai mult decât ţi-am oferit eu".

Cuvintele pornite din inimă, de tristeţe sau regret, devin cu mult mai puternice şi convingătoare într-o scrisoare, atâta vreme cât scrisoarea este considerată un dar, fără ca părintele care a trimis-o să se aştepte la ceva în schimb. Poate doriţi, de exemplu, să-i faceţi cunoscut copilului faptul că aţi fi dispus la orice pentru a îndrepta greşelile trecutului.

Aflaţi ce vreţi unul de la celălalt. Când copilul înstrăinat dă semne: că ar vrea să reînnoade legăturile, ar trebui să faceţi cate o lista cu nvnnai mult d. *7*

puncte, din care să reiasă ce vreţi şi la ce vă aşteptaţi unul de „kklt Ap mmnarati listele şi astfel, aflaţi cât de aproape sunteţi unul de celălalt.

Puteţi juca dumneavoastră rolul copilului, dacă acesta nu este dispus; să întocmească lista-espectivă. După ce o.1[6] „”.

copilului-umneavoastră matur diferite de ceea ce îi ofenţi? Nu v-aţ, dat seama cât de mult s-a schimbat?

Când rolurile se inversează: între ciocan şi nicovala

TWnri în viaţă înainte poate ca propriii dumneavoastră copii să-şi ia zborul vă veţi confrunta cu situaţia în care părinţii dumneavoastră batram vor avea la rândul lor, nevoie de sprijin. Dacă rămâneţi sub influenţa amintirilor emoţionale negative s-ar putea să vă fie greu să purtaţi grija părinţilor. EQ va nr. Pemn „Te oferi părinţilor tot ceea ce le trebuie fără a fi nevo. t să rennn aţi la viaţa dumneavoastră, întrebaţi-i ce le lipseşte, care le sunt nevode wSuâle şi oferiţi-le necondiţionat întreaga dumneavoastră afectmne. De ademenea ţineţi cont de următoarele sugestii.

Daţi-i persoanei care are nevoie de dumneavoastră posibilitatea de a umti la rându ei utilă. Persoanele vârstnice, bolnave şi izolate emoţional.

Să adesea depresii. La fel se simt şi cei care sunt inactivi şi nu mai contribuie la viaţa societăţii. Vă puteţi face părinţii să înţeleagă ca, aşa cum ei au nevoie de dumneavoastră, şi familia pe care v-aţi întemeiat-o are nevoie de empatică vă va spune de ce anume au nevoie părinţii dumneavoastră şi poate veţi descoperi că le trebuie mai puţin decât credeaţi.

— Dacă, va bazafl mai ™ult Pe raţiune decât pe simţuri, să nu vă mire faptul că părinţii dumneavoastră nu par niciodată satisfăcuţi, indiferent de cât de mult le veţi oferi. Nu cumva încearcă să vă spună că nu le oferiţi ceea

---

6 Oferiţi atât cât trebuie. Fără să ne dăm seama, sau conştienţi fund, n descoperim înfaţa celorlalţi adevăratele sentimente, iar când aceste: senti-

inentesunt însoţite de ranchiună şi furie ceea£

mânia ci relelalte resentimente pe care le nutrim, chiar daca îndreptate împotriva unei persoane anume, ci împotriva unei situaţm Amin-

ce le trebuie cu adevărat? I-aţi putea aborda direct: „Ce anume vă face să vă simţiţi iubiţi?” sau

„Ce-aş putea face astfel încât să vă simţiţi bine?” Dacă părinţii dumneavoastră nu pot răspunde la întrebare sau nu ştiu ce să răspundă, încercaţi să-i ajutaţi.

Telefonaţi-le regulat, scrieţi-le, trimiteţi-le vederi amuzante şi vedeţi ce se întâmplă. O vizită sau două pe săptămână înseamnă totul pentru ei Le plac florile? Vor să ia masa în familie sau în oraş? Poate că ar vrea doar să stea cu dumneavoastră la o şuetă şi să joace cărţi. Faceţi în aşa fel încât să aflaţi ce le produce cu adevărat plăcere. Dacă simt că ceea ce faceţi este făcut de dragul lor şi pentru ei, îşi vor da seama că sunt iubiţi. Din nou, vă poate ajuta exerciţiul „Înţelegeţi-vă reciproc nevoia de dragoste şi sprijin”.

— *Fiţi gata să cereţi ajutor*. Atunci când daţi prea mult, aveţi nevoie de cineva care să vă alimenteze rezervele secătuite. Aveţi fraţi sau surori dispuşi să vă ajute ori de câte ori aveţi nevoie? în nenumărate familii cu un singur copil, acesta ajunge la epuizare pentru că responsabilitatea părinţilor bătrâni este o povară prea mare. Dacă relaţia cu rudele dumneavoastră a fost foarte strânsa şi fiecare are un EQ ridicat, veţi găsi întotdeauna soluţii, pentru că fiecare îşi va cunoaşte clar priorităţile şi va simţi ce trebuie făcut. Dacă v-aţi înstrăinat, sugestiile care vor urma vă vor ajuta să solicitaţi ajutorul fraţilor şi rudelor dumneavoastră. Nu uitaţi că întotdeauna se va găsi cineva să vă ajute:

dumneavoast-” ° perăoană care să aşa anumite lucruri necesare părinţilor

Apelaţi la o agenţie ce oferă asistenţă pentru bătrâni.

Serviciu pentru serviciu: pe cine cunoaşteţi, în familie sau printre”.

prietem, care ar fi dispus să vă ajute, în schimbul ajutorului dumneavoastră?

Persoana respectivă ar accepta să vă îngrijească părinţii într-o zi, iar dumneavoastră să aveţi grijă de părinţii ei în alta?

Dau un regat pentru un frate!;

În familiile cu EQ ridicat, fraţii şi surorile îşi împart responsabilităţile având în vedere limitele şi aptitudinile fiecăruia. Din nefericire, acesta nu este un portret de familie des întâlnit. Poate că părinţii dumneavoastră nu i-au acordat fratelui atenţia de care el ar fi avut nevoie şi, la fel, nici dumneavoastră. Poate ca amintirile din copilărie v-au stârnit indignarea, gelozia şi rivalitatea. Poate că v-a durut faptul că acum sora dumneavoastră, care altă dată vă cunoştea atât de bine, nu a remarcat (sau nu i-a păsat) că v-aţi schimbat de-a lungul anilor.

Orice problemă aţi avea, puteţi folosi oricare dintre ideile prezentate în acest capitol pentru a reînnoda legătura. Dacă aveţi timp, puteţi chiar merge împreună în locul* în care obişnuiaţi să vă petreceţi atât de bine timpul odinioară. Dacă nu, încercaţi ceva neconvenţional, cum ar fi o excursie, o partidă de pescuit etc. Comunicând cu inima, faceţi-i cunoscut fratelui dumneavoastră că nu aveţi intenţia să-l schimbaţi. Când acesta vă vorbeşte, asiguraţi-vă că-l ascultaţi cu simţurile, nu cu mintea.

Dacă fratele dumneavoastră este foarte ocupat, iar de o ieşire nu poate fi vorba, încercaţi să-i solicitaţi ajutorul într-un proiect, de pildă, astfel încât să-şi pună în valoare aptitudinile.

Această strategie este, de asemenea, bună atunci când îi cereţi fratelui înstrăinat să vă ajute în îngrijirea părinţilor. Dacă motivul înstrăinării a fost relaţia nu tocmai bună cu părinţii, rugaţi-l să vă ajute pe dumneavoastră, nu pe ei. Evitaţi să-i impuneţi şi să-i prezentaţi problema ca pe o obligaţie: „Ar trebui să…” Nu aţi face decât să-l îndepărtaţi şi mai mult.

Cealaltă familie în ce relaţii sunteţi cu ceilalţi membri ai familiei dumneavoastră – cu familia soţului/soţiei şi cu celelalte rude? Tensionate, sau în cele mai cordiale relaţii? Desigur, nu aveţi amintiri emoţionale comune, însă acest lucru nu este neapărat un impediment. Oricum, relaţia dumneavoastră cu ei depinde de importanţa pe care le-o acordaţi şi de numărul orelor petrecute împreună. Nu este

uşor să fiţi în termeni buni cu mama-soacră dacă relaţia cu mama dumneavoastră v-a lăsat moştenire amintiri emoţionale neplăcute şi este improbabil să deveniţi cel mai bun prieten al vărului pe care îl vedeţi doar de sărbători.

Cât de bune şi de trainice sunt relaţiile cu cealaltă familie nu depinde decât de ceea ce aşteptaţi dumneavoastră de la ea. Ne simţim vinovaţi dacă avem resentimente faţă de propriii părinţi, dar ni se pare un efort prea mare să ne iubim rudele prin căsătorie. Trebuie, totuşi, să ne folosim capacitatea empatică şi în relaţiile cu cealaltă familie, aşa cum o facem şi cu mulţi alţii, şi să descoperim punctele comune care ne leagă.

Dacă sunteţi dispus să ascultaţi cu inima, indiferent cine vorbeşte, să vă recunoaşteţi greşelile şi să vă cumpăniţi vorbele şi gesturile, aveţi şanse mari să deveniţi nepoata favorită, unchiul cel mai drăguţ ori mama-soacră model.

Dacă nu aţi reuşit încă, iată, în continuare, câteva sugestii care vă vor ajuta în relaţia cu cealaltă familie.

Nimeni nu spune să-i plăceţi pe toţi la fel de mult. Uneori, oricât de mult v-aţi da silinţa, e posibil să nu agreaţi compania unei rude. Începeţi cu exerciţiul „Nu fiţi subiectiv cu cei care vă irită”, din Capitolul 8, pentru a determina cât de mult vă îngreunează bagajul emoţional eforturile. Apoi, acceptaţi-vă seiâtimentele şi comunicaţi cu persoana respectivă doar atât cât să vă simţiţi bine. Veţi descoperi că faptul de a nu vă simţi obligat să comunicaţi mai mult decât trebuie vă va dezgheţa inima cu câteva grade. Încercaţi următorul exerciţiu.

ÎN CE APE EMOŢIONALE SE SCALDĂ CEALALTĂ FAMILIE?

Nu toţi oamenii sunt dispuşi să-şi dezvăluie, din proprie iniţiativă, cele mai intime sentimente, dar majoritatea se entuziasmează atunci când li se acordă atenţie şi li se pun întrebări despre persoana lor. Aceasta este adesea unica metodă de a comunica cu o persoană de care vă este greu să vă apropiaţi. Ceea ce trebuie să aflaţi este ce apreciază membrii noii familii şi care sunt dorinţele

lor intime. Cu o ureche la ceea ce spun ei şi cu cealaltă la ceea ce vă comunică simţurile, veţi putea afla opiniile lor despre ce li se pare important. Un context destins este ideal întrebărilor de genul:

Care vă sunt cele mai frumoase amintiri din copilărie?

Ce anume vă face să vă simţiţi special?

Ce credeţi că-i face pe oameni să se simtă iubiţi?

Dacă nu puteţi fi sincer din punct de vedere emoţional, mai bine tăceţi.

Potrivit studiilor, emoţiile sunt receptate în proporţie de 90% într-o comunicare. De aceea, este important să conştientizaţi motivele pentru care le vorbiţi şi să vă asumaţi responsabilitatea a ceea ce comunicaţi prin gesturi, mimică şi cuvinte. Deseori nu spunem ceea ce simţim, pentru că ne este teamă de sentimentele care ne dau târcoale. Aşa că îi minţim pe oameni, minţindu-ne pe noi, comportându-ne astfel încât să fim refuzaţi sau spunând că nu ne pasă, când de fapt este tocmai invers, şi în final nu facem decât să-i jignim. Dacă nu puteţi fi sincer emoţional cu cealaltă familie, aţi face bine să vă reconsideraţi atitudinea.

UN EXEMPLU DE VIAŢĂ INTELIGENTĂ ÎN SÂNUL FAMILIEI

Hotărâţi să le ofere copiilor toată atenţia de care aveau nevoie, Hank şi

Sally îşi luau mereu concediu după naşterea fiecărui copil, întorcându-se apoi a un program mai flexibil de muncă. Atenţi în permanenţă la evoluţia copiilor, părinţii au observat că mijlociul, Eric, era mai moale decât ceilalţi. La început.

Sally a încercat să-l protejeze, intervenind ori de câte ori era nevoie, dar Hank s-a arătat sceptic faţă de eficienţa unei asemenea soluţii, aşa că au încercat să găsească o metodă pentru a-i reda lui Eric încrederea în sine. Pentru că puştiul era stângaci şi plăpând, Sally şi Hank s-au hotărât să-l dea la o şcoală de dans, când a împlinit trei ani. Era Singurul băieţel din clasă, dar nu conta: el se

amuza. Cu timpul, mişcarea l-a întărit fizic, iar muzica l-a făcut mai comunicativ. La 5 ani, Eric executa programe simple de gimnastică, şi se înţelegea bine cu ceilalţi copii. Când a intrat la şcoală, Eric era un băieţel încrezător, sociabil şi silitor.

Cele mai plăcute momente pe care Hank şi Sally le-au petrecut cu copiii au fost în intimitate. Chiar şi în vacanţe, părinţii făcuseră un obicei din a-şi petrece timpul cu fiecare copil în parte, vorbind, jucându-se cu el sau citind împreună. Poate şi de aceea, când au ajuns la perioada adolescenţei, fiecare avea cu totul alte nevoi. Cel mare a vrut să ia lecţii de şofat, ceea ce a însemnat mai mult timp petrecut cu tatăl său. Eric s-a arătat interesat de muzică, iar

Sally a folosit această ocazie pentru a discuta mai mult cu el, astfel încât să se ţină la curent cu evenimentele importante din viaţa lui. Fiica lor Marcia nu părea să aibă nevoie de ceva anume sau de ajutorul părinţilor, în schimb avea o slăbiciune pentru unchiul ei Steve, fratele lui Sally.

Steve era cu aproape 12 ani mai tânăr decât sora lui. Răsfăţatul familiei.

Steve era extrem plăcut de copii, care vedeau în el mai mult un prieten de joacă decât un unchi. Dar mai era ceva în legătură cu Steve. Având diabet de la o vârstă timpurie, el îşi administra în fiecare zi două doze de insulină, ceea ce făcea ca în familie să aibă uneori discuţii importante pe tema vieţii şi a morţii.

Când Steve s-a însurat şi s-a mutat din oraş, întreaga familie a resimţit plecarea lui ca pe o mare pierdere.

Cu timpul, Steve suna sau trecea să-i vadă din ce în ce mai rar. Părea să aibă o căsnicie nefericită şi părea să sufere din cauza succesului profesional al lui

Sally, care se simţea vinovată şi, totodată, jignită. În cele din urmă s-au înstrăinat atât de mult, încât arareori îşi mai vorbeau unul altuia. Apoi au aflat că soţia l-a părăsit şi că el şi-a pierdut slujba. Când Sally l-a sunat, Steve avea un glas stins. Sally nu ştia ce să facă. Îi venea să lase totul baltă şi să-l convingă să stea la ei, dar îi era teamă că

Steve era prea mândru pentru a accepta acest lucru. Hank a încurajat-o şi i-a sugerat să o ia pe Marcia şi să meargă împreună la Steve. „Ştii cât de bine se înţelegeau amândoi. Poate că Marcia vă va uşura situaţia, amândurora”.

Pe drum, Sally i-a povestit fiicei cât de mult suferea că s-a înstrăinat de fratele său. Steve fusese atât de important în familia lor, încât ea ar fi trebuit să facă tot posibilul pentru a nu pierde legătura cu el. Acum, abia, îşi dădea seama cât de mult îl iubea şi se întreba dacă va putea să-l convingă să vină cu ea. Când Sally l-a văzut pe Steve, a simţit imediat că a făcut bine ascultându-şi inima. Fratele ei părea că nu mai are pentru ce trăi. Nu arăta deloc bine, semn că diabetul evoluase. Împreună cu Marcia, Sally l-a dus pe fratele său la spital, unde, după câteva zile, Steve avea să-şi revină. Au urmat discuţii lungi fiecare

Împărtăşindu-i teluiialt cât de mult a suferit. Sally l-a convins să se mute la ei pana îşi va găsi o locuinţă. După câteva luni, Steve avea apartamentul lui şi o slujbă. După un an s-a recăsătorit. „Cum aş putea să te răsplătesc? Mi-ai salvat viaţa, îi spunea el lui Sally. „Eşti fratele meu, şi e de ajuns”, răspundea ea.

10 ani mai târziu, mama lor văduvă s-a îmbolnăvit grav, la scurt timp după ce Sally a fost diagnosticată cu cancer. Atunci Steve i-a spus surorii sale să nu se îngrijoreze: „Tu nu trebuie decât să lupţi să te faci bine, las-o pe mama în grija mea”. Având un copil şi aşteptând încă unul, Steve a reuşit să-şi îngrijească şi mama, beneficiind de ajutorul agenţiilor de servicii comunitare.

În fiecare zi, înainte de serviciu sau după, Steve trecea să o vadă, iar la sfârşit de săptămână ieşeau cu toţii în oraş, aceste ieşiri dovedindu-se a fi benefice pentru starea sănătăţii mamei.

Sally s-a simţi cu adevărat ajutată şi susţinută, ştiind că Steve şi-a luat asupra lui aceste sarcini. Când şi-a exprimat recunoştinţa pentru ajutorul pe care i-l oferise fratele ei, acesta i-a răspuns: „Ştiu exact ce simţi. Şi tu ai făcut acelaşi lucru pentru mine”.

A Partea a treia

Învaţă să fii tu însuţi

10. ZECE TREPTE ÎN DOBÂNDIREA INTELIGENŢEI EMOŢIONALE

În continuare, vă voi prezenta un program pe care ideal ar fi să-l urmaţi zilnic de acum înainte. În cazul în care coeficientul dumneavoastră emoţional este deja ridicat, puteţi folosi sfaturile care urmează ca pe o modalitate de a vă conştientiza şi nota performanţele.

1. Faceţi din îngrijirea corpului o prioritate.

Odihniţi-vă suficient – specialiştii recomandă 7Vi-8 ore pe noapte. Vă puteţi descurca şi cu mai puţine ore dormite, dar nu veţi da randamentul optim.

Faceţi exerciţii fizice şi multă mişcare, fără a exagera totuşi: 20 – 30 de minute o dată sau de două ori pe zi vă vor spori gradul de conştientizare fizică şi emoţională.

Ceea ce mâncaţi vă afectează din punct de vedere emoţional, mental şi, bineînţeles, fizic. Dacă vă supraalimentaţi, dacă mâncaţi prea puţin sau alimente care nu vă priesc, riscaţi să diminuaţi acuitatea senzitivă şi puterea de a vă conştientiza emoţiile.

2. Simţiţi cu trupul, nu cu mintea.

Emoţiile sunt senzaţiile pe care le percepeţi de la baza nasului în jos.

Emoţiile comunică cu dumneavoastră prin intermediul fiecărei fibre şi al fiecărui muşchi.

3.

Cultivaţi-vă muşchiul emoţional zilnic, conştientizându-vă permanent senzaţiile.

Practicaţi exerciţiul de formare a muşchiului emoţional până când aceştia vă vor deveni o a doua natură.

Trăiţi în prezent, fără a vă lăsa influenţat de bagajul emoţional din trecut. 1

4. Acceptaţi-vă sentimentele.

Puteţi tolera chiar şi acele senzaţii pe care nu le agreaţi, cu condiţia să vă fizică chingile minţii şi să vă conştientizaţi fiecare senzaţie

Numai acceptând ceea ce simţiţi, coeficientul dumneavoastră de inteligenţa va putea fuziona cu cel emoţional.

5. Fiţi deschis în relaţia cu ceilalţi.

folosiţi-vă capacitatea de a simţi în relaţiile afective, profesionale şi familiale.

Folosiţi-vă capacitatea empatică.

6. Nu staţi în cumpănă – acţionaţi, astfel încât să vă simţiţi folositor

Lăsaţi sentimentele să vă influenţeze deciziile.

Lăsaţi sentimentele să vă inspire acţiunile.

7. Fiţi empatie.

11.

Absolvirea!

Cea mai mare bucurie a mea este să văd cum coeficientul emoţional ajunge să schimbe vieţile oamenilor. Am avut mari satisfacţii atunci când prietenii şi cei din familia mea au reînnodat relaţii şi au avut împliniri. Am primit sute de scrisori în care oamenii îmi scriau cum inteligenţa emoţională le-a transformat viaţa şi le-a schimbat perspectiva asupra lumii. M-am convins personal de puterea inteligenţei emoţionale, atunci când am avut de înfruntat dificultăţi.

Şi mi-ar plăcea să cred că, oriunde v-aţi afla, emoţiile sunt parte activă în tot ceea ce faceţi.

Un lucru ştiu sigur – că, dacă aţi pus în practică tot ceea ce v-am recomandat în această carte, aveţi un EQ care creşte pe zi ce trece. Şi o dată ce aţi simţit efectele acestei creşteri, nu aveţi cum s-o mai opriţi. Dar nu e vorba doar de o simplă creştere a receptivităţii emoţionale – cea care creşte şi se împlineşte este întreaga dumneavoastră fiinţă. Inteligenţa emoţională este importantă tocmai pentru că reuneşte la loc eurile dumneavoastră disparate.

Fie că privim spre religie, filosofie sau spre alte surse, majoritatea dintre noi căutăm instinctiv acelaşi lucru: o modalitate de a face din trup, minte şi spirit un tot. Ironia este că nu trebuie decât să privim în noi înşine,

căci numai aici vom aflai împlinirea de sine, succesul în viaţă şi sănătatea fizică şi mentală, înăbuşindu-ne emoţiile nu facem, de fapt, decât să ne separăm mintea, trupul şi spiritul. Prin regăsirea senzaţiilor pierdute, ne întoarcem la adevărul fundamental potrivit căruia întregul este alcătuit din mai multe părţi, la fel de importante fiecare. Iar pentru a trăi din nou conform acestui principiu, ne-au trebuit aproape 2000 de ani. Încă din secolul al II-lea î.Hr., medicul grec

Asclepiade privea fiinţa umană ca pe un întreg cu mai multe faţete, a cărui armonie depindea de sănătatea sa emoţională, fizică şi spirituală. Înainte de a-şi trata pacientul, acesta era obligat să treacă printr-o serie de ritualuri menite a-l ajuta să-şi învingă temerile iraţionale. Cu timpul, omul occidental şi-a pierdut armonia interioară şi capacitatea de a stabili legături spirituale intime cu lumea din jur.

Sunt, însă, şi semne bune. Medicina holistică, de pildă, are din ce în ce mai mulţi adepţi, atât în rândul medicilor, cât şi în cel al pacienţilor. Şi, dacă v-ar fi venit în minte, sunt sigură că şi dumneavoastră aţi fi fost, astăzi, în rândurile lor. Doar v-aţi dat deja seama că mărirea coeficientului emoţional nu a rămas fără urmări: sunteţi mai energic, nu vă mai îmbolnăviţi aşa des şi sunteţi mai plin de vitalitate. Dacă veţi ţine cont de ceea ce aţi învăţat în această carte veţi evolua şi mai mult din punct de vedere fizic, mental, emoţional şi spiritual.

Faptul că veţi fi permanent în stare de alertă, conştientizându-vă fiecare senzaţie fizică nouă, vă va ascuţi simţurile şi astfel veţi fi capabil să învingeţi multe boli înainte ca acestea să vă copleşească. Cunosc o dansatoare care era atât de sensibilă la semnalele venite din interior, încât a putut localiza o tumoare greu de identificat chiar şi pentru doctori. Sper sincer să nu aveţi probleme cu sănătatea în viitor, dar, dacă veţi avea, atunci coeficientul dumneavoastră emoţional vă va ajuta să le depăşiţi.

„Ca „Pl-olog care timP de 20 de ani a venit în contact

cu oameni bolnavi fizic, în diferite contexte, pot spune că persoanele care simt că au pentru ce trăi şi care vor acest lucru cu tot dinadinsul sunt mai puternice decât cele care se concentrează numai asupra eforturilor de a-şi depăşi boala. Cercetările din cadrul Universităţii din California confirmă acest lucru, în sprijinul aceleiaşi teorii venind şi noua ramură medicală, psihoneuroimunologia. Informaţiile potrivit cărora semnalele chimice din creier şi din sistemul imunitar ar fi mai dense în zonele neuronale generatoare de emoţii vin în sprijinul a ceea ce ştiam de mult – anume că, în funcţie de inteligenţa sa emoţională, putem şti dacă cineva grav bolnav are sau nu şanse de a depăşi boala. De fapt deţinem atât de multe date despre relaţia dintre emoţii şi afecţiuni în general, încât în cartea sa deschizătoare de drumuri, *Inteligenţa emoţională*, Daniel Goleman pledează pentru includerea intervenţiei emoţionale în vieţile celor grav bolnavi printre procedurile standard ale medicinei. La rândul meu, recomand din tot sufletul tehnicile din această carte ca modalitate de cultivare a emoţiilor. Ele nu numai că vă vor ajuta în lupta împotriva bolilor de orice natură, dar vă vor învăţa şi să luaţi decizii vitale pentru sănătatea dumneavoastră.

Aveţi nevoie de odihnă şi hrană la ore fixe, sau aveţi capacitatea de a vă urmări ideile şi de a nu vă întrerupe activitatea din cauza acestor necesităţi

Aţi înlocuit o slujbă epuizantă cu o alta, la fel de epuizantă, O activitate făcută din obligaţie cu o alta, la fel de contraproductivă? Abilitatea de a răspunde la r aceste întrebări cât mai sincer şi exact cu putinţă contribuie enorm la trăirea unei vieţi lungi şi pline de vitalitate.

Ajuns în acest punct, ştiţi de-acum prea bine ce înseamnă emoţiile şi cât de mare este importanţa lor în mărirea capacităţii intelectuale. V-aţi dat seama de acest lucru graţie clarităţii mentale şi puterii de concentrare pe care le aveţi acum şi aţi văzut cum sentimentele contribuie la eficientizarea unor tehnici de autocunoaştere precum cele din Capitolele 7, 8 şi 9. Înarmaţi cu nou-dobândita putere cerebrală, oamenii pot atinge performanţe dintre

cele mai ridicate, la locul de muncă şi în viaţa particulară.

Orice este posibil atunci când coeficientul emoţional este mare, şi asta nu numai pentru că vă simţiţi şi gândiţi bine, dar şi pentru că emoţiile vă impulsionează foarte puternic să acţionaţi. *Acum dispuneţi de toate resursele necesare pentru a face ca visele dumneavoastră să devină realitate*. Aceasta este încununarea puterii dobândite; când veţi fi sigur pe ceea ce simţiţi, veţi şti cum se simt şi ceilalţi. Prin îmbinarea capacităţii empatice cu pasiunea, veţi ţine cont nu numai de dumneavoastră, dar, în acelaşi timp, şi de ceilalţi.

Acum ştiţi cât de mult vă poate ajuta coeficientul emoţional în rezolvarea diferenţelor şi a conflictelor de interese în relaţiile intime, profesionale şi familiale. Pe măsură ce coeficientul emoţional va creşte, veţi descoperi că diferenţele de orice natură faţă de cei cu care veniţi în contact nu trebuie să provoace rupturi. EQ presupune respect reciproc, creativitate şi camaraderie; este elementul care ajută oamenii în atingerea întregului lor potenţial constructiv.

Convingerea mi-a fost întărită atunci când elite din rândul scriitorilor, psihologilor şi sociologilor şi lideri comunitari s-au întâlnit pentru a găsi soluţii la unele probleme sociale presante. De-a lungul a câtorva zile, ori de câte ori se încingeau spiritele, mediatorii interveneau fără menajamente temperând sau întrerupând discuţiile. De pildă, când un lider comunitar de culoare a întrebat politicos ce voise să spună unul dintre vorbitori atunci când a numit „grup divers” un grup format în majoritate din persoane din clasa de mijloc şi, în proporţie de 80%, din albi, o femeie din rândul celor prezenţi s-a lansat într-o lungă pledoarie în favoarea iertării. Bineînţeles, această intervenţie a fost percepută ca o încercare de abatere de la subiect. Înainte ca cineva să apuce să vorbească, mediatorii au întrerupt discuţia solicitând luarea unei pauze, după care un alt subiect a fost adus în dezbatere. Aşa se întâmpla ori de câte ori subiectul era delicat. Fiecare dintre cei prezenţi devenea incapabil de a-şi

manifesta emoţiile, aşa că nu este de mirare că problemele aduse în discuţie erau amputate încă din faşă.

Prin contrast, atunci când problema celor fără adăpost părea să dezbine o comunitate dintr-un orăşel de pe coasta de vest, inteligenţa emoţională s-a dovedit a fi salvatoare. Spiritele se aprindeau din ce în ce mai tare, mai ales că persoanele fără adăpost înţesaseră străzile şi parcurile. Pentru a atenua conflictul, a fost creat un grup de dialog alcătuit din persoane reprezentative ale comunităţii şi din câţiva reprezentanţi ai celor fără adăpost. Cei care au participat la dialog au fost încurajaţi să dea glas emoţiilor care îi stăpâneau şi să-i judece pe cei care vorbeau cu inima, nu cu mintea. A fost distribuit un chestionar care îi făcea pe cei prezenţi la dialog să-şi conştientizeze tonul vocii, expresiile feţei şi alte mesaje nonverbale. De asemenea, li se cerea să înţeleagă şi să interpreteze stilul de comunicare din perspectiva culturii caracteristice fiecăruia. Au fost întrebaţi dacă simţeau nevoia să tacă, să folosească un limbaj agresiv etc.

Respectul pentru sentimente şi opinii, indiferent din ce tabără veneau ele, a creat o atmosferă destinsă şi, pe măsură ce empatia celor prezenţi a crescut, toată lumea a fost de acord că trebuia rezolvată problema locuinţelor. S-a convenit ca din fonduri de stat şi private să se construiască locuinţe şi să se asigure servicii sociale celor defavorizaţi. După trei ani, toate aceste obiective au fost îndeplinite, majoritatea problemelor fiind rezolvate.

Aceleaşi principii se pot aplica în multe alte conflicte de interese între diverse grupuri. A-i înfrunta pe cei de care te temi de pe poziţii precaute din punct de vedere emoţional nu ar face decât să ducă la agravarea conflictului şi la o inevitabilă ruptură. Pe de altă parte, conştientizarea emoţiilor şi manifestările empatice apropie oamenii chiar şi atunci când acest lucru pare imposibil.

Sentimentele unesc, nu scindează. Majoritatea oamenilor privesc ceea ce le este nefamiliar cu teamă şi nesiguranţă, dar atunci când aceste sentimente sunt împărtăşite de toţi cei care vin în contact, orice umbră de

îndoială dispare. În felul acesta porţile compasiunii sunt deschise şi, cu cât vă folosiţi mai mult de puterile dumneavoastră emoţionale, cu atât deveniţi mai sensibil la senzaţiile sentimentelor subtile ce vor deschide noi dimensiuni spirituale în viaţa dumneavoastră.

Graţie conştientizării active şi empatiei, legăturile dumneavoastră cu oameni pe care nu-i cunoaşteţi, cu natura şi Universul vor fi mai puternica ca oricând. Dacă odinioară viaţa dumneavoastră era îngrădită şi inflexibilă, acum sunteţi deschis şi tolerant. Poate că niciodată nu v-a plăcut să munciţi fa locul altora. Acum însă, graţie coeficientului emoţional ridicat, simţiţi că, ajutându-i pe ceilalţi, vă împliniţi pe dumneavoastră.

De fapt, trăiţi un sentiment crescând de comuniune. Natura, animalele, plantele, florile, păsările, toate sunt, parcă, în consonanţă cu sufletul dumneavoastră. Şi, aşa cum timpul petrecut cu cei dragi vă insuflă energie şi vitalitate, la fel de puternic vă simţiţi şi în comuniunea cu această noua, mare familie.

Capacitatea de conştientizare, dobândită graţie coeficientului emoţional, presupune, de asemenea, o legătură mai puternică cu Universul şi cu Dumnezeu.

Sfânta Teresa de Avion, recunoscută drept unul dintre cei mai mari mistici ai

Evului Mediu, definea experienţa mistică absolută ca fiind acea experienţă ce contribuie la desăvârşirea legăturii cu noi înşine şi cu ceilalţi – definiţie care se poate aplica şi în cazul coeficientului emoţional. Cei care pun suflet şi pasiune în relaţia cu ei înşişi şi cu semenii lor sunt mai aproape de Dumnezeu şi, în consecinţă, perspectiva morţii nu-i sperie prea mult. Atunci când simţiţi că sunteţi cu adevărat parte a unui întreg, fiinţa dumneavoastră se extinde dincolo de limitele ei corporale şi moartea pare mai degrabă începutul unei noi aventuri, într-o-ltă dimensiune, şi mai puţin un sfârşit de drum.

Sunt sigură că acum, când aveţi un coeficient emoţional ridicat, acuitatea dumneavoastră senzitivă a dobândit o nouă dimensiune. Inteligenţa emoţională are

atributele unui al şaselea simţ, cu ajutorul căruia puteţi comunica în armonie cu semenii dumneavoastră. Iar dacă nu am putut delimita clar graniţa emoţională de cea spirituală este pentru că, sincer, nu ştiu unde încep şi unde se termină aceste două dimensiuni. Ceea ce contează, însă, în final, este că infinita capacitate de a iubi şi de a fi iubit, de a oferi şi de a primi poate schimba viaţa oricui.

CELIA: O LECŢIE DE VIAŢĂ

Celia m-a învăţat un lucru esenţial acum 25 de ani. Eram proaspăt absolventă şi am început să lucrez pentru o agenţie care oferea servicii sociale familiilor. Acolo am întâlnit pentru prima oară oameni precum Celia, aflaţi în situaţii-limită. Profesioniştii care lucrau în această agenţie aveau propriile lor frustrări atunci când etichetau acei oameni trişti drept persoane cu tulburări psihice pentru care nu se mai putea face nimic. Eu una însă credeam că problemele lor erau mai degrabă conjuncturale decât medicale sau psihice.

Mă gândeam că, dacă aş fi putut să-i ajut să-şi recapete încrederea de sine, viaţa acestor oameni s-ar fi schimbat în bine.

La prima noastră întâlnire, Celia arăta exact aşa cum era descrisă în dosar:

O fiinţă abandonată de părinţi, fără speranţe, desperată, încovoiată, cu ochii încercănaţi, care părea să aibă mai mult decât cei 53 de ani ai săi.

Celia era unul dintre clienţii vechi ai agenţiei. Timp de aproape un deceniu, ea fusese în atenţia unui consilier, dar aceasta nu o ajutase cu nimic. Fiind nou venită şi cea mai tânără din echipă, mi-a revenit mie sarcina de a mă ocupa de cazurile mai vechi. Celia mi-a povestit şi mie, aşa cum o făcuse şi în faţa celorlalţi patru terapeuţi dinaintea mea, viaţa ei plină de frustrări.

Copilăria şi-o petrecuse în sudul extrem, în sânul mai multor familii adoptive. Singura amintire frumoasă din viaţa ei, care îi umplea sufletul de bucurie, era aceea a unei ceşti de ceai primite odată, când fusese bolnavă, împreună cu câteva cuvinte tandre. Se pare că acestea au

fost singurele mângâieri pe care le-a primit în copilărie. Apoi, Celia s-a căsătorit cu un bărbat care nu i-a acordat mai multă atenţie decât ceilalţi oameni. Nu au avut copii.

Timp de 35 de ani, ea a fost mai mult femeie în casă decât soţie.

În tot acest timp, Celia şi-a conştientizat toate emoţiile; ea nu şi-a ignorat sentimentele şi nu le-a înăbuşit. Tristeţea, singurătatea şi teama îi inundau viaţa. Lumea exterioară o înspăimânta; forfota oraşului, aglomeraţia din magazine, necunoscutul îi dădeau stări de nelinişte şi de aceea Celia nu se depărta de casă.

După ani de terapie, Celia putea să conştientizeze golul din căsnicia ei şi, totuşi, nu părea dispusă să părăsească siguranţa pe care i-o oferea un acoperiş deasupra capului. Independenţa nu avea ce să-i ofere. Fără educaţie şi traumatizată, Celia gândea că nimeni şi nimic nu ar mai fi putut să-i schimbe viaţa.

Întâlnirile mele cu Celia nu au scos la iveală aspecte noi. La început am încercat să ascult cu un interes constant tot ceea ce povestea ea, dar cu timpul am început să dau semne de oboseală.

Am cerut ajutorul mentorului meu, care m-a asigurat că făceam tot ce era posibil, dar eu nu eram mulţumită deloc de mine. Celia avea 53 de ani, nu 93.

Ce-i drept, avea dureri, dar, dacă voia, putea să mai trăiască încă 25 de ani.

Desperată, m-am agăţat de orice ar fi putut să o scoată pe Celia din starea în care se afla şi să-i ofere un licăr de speranţă. Într-o dimineaţă, am văzut scris pe uşa unui birou din aceeaşi clădire în care lucram „Biroul de voluntariat”, înăuntru mi s-a spus că existau peste 10.000 de cereri de servicii. Când i-am pomenit Celiei de o posibilă activitate de voluntariat, ea s-a arătat îngrijorată:

„Mi-e teamă că nu voi fi la înălţimea aşteptărilor şi că nu am nimic să ofer. În afară de asta nu-mi place să mă depărtez prea mult de casă”.

„Dacă nu-ţi surâde ceea ce urmează să faci, atunci nu o face”, i-am spus eu.

„Dar există oameni pe care îi poţi ajuta. Nu vrei să vezi dacă nu cumva poţi oferi, totuşi, cuiva, ceva? Poate că astfel viaţa ta se va schimba în bine”.

Celia a stat în cumpănă mai multe săptămâni, apoi s-a încumetat, împinsă de curiozitate, dar nu fără teamă, să deschidă uşa „Biroului de voluntariat”.

Când a fost întrebată în ce domeniu ar fi interesată să lucreze, ea şi-a exprimat dorinţa de a avea grijă de copii de toate vârstele. Erau câteva cereri de la orfelinate, dar niciuna nu implica contactul direct cu cei mici. Atunci a fost întrebată dacă ştia să facă ceva practic, de pildă să lucreze cu acul. Spre surprinderea mea, Celia a răspuns că îi place foarte mult. În dosarul ei nu se menţiona nicăieri acest lucru.

Era vorba despre un centru de ocrotire a tinerelor gravide, care solicita de urgenţă pe cineva care să le înveţe pe femei să folosească maşina de cusut.

Existau câteva astfel de maşini funcţionale, muncă era destulă, iar Celia era obişnuită cu ritmul susţinut. „Voi încerca”, a fost de acord Celia şi, la scurt timp, se aventura în cealaltă parte a oraşului, prima oară după atâţia ani, ahtiată să fie cuiva de folos şi ştiind că, dacă ar fi vrut, ar fi putut oricând să coboare din autobuz şi să se întoarcă acasă.

Din fericire, a fost imediat pusă la treabă şi ceea ce avea de făcut chiar îi plăcea. Tinerele gravide pe care Celia le-a întâlnit în primele zile erau aproape copii. Unele aveau 13 – 14 ani şi un trecut nu cu mult diferit de al ei.

Eram din ce în ce mai entuziasmată când o vedeam absorbită de ceea ce făcea pentru cămin. Pentru că nu erau suficiente maşini de cusut, Celia îşi petrecea destul de mult timp vorbind cu fetele. A legat prietenii şi a început să lucreze acolo câte două zile pe săptămână.

În timpul liber, se interesa de preţul ţesăturilor şi căută noi modele pentru clasă. Cu cât elevele ei deveneau mai pricepute şi mai încrezătoare, cu atât

Celia se simţea mai folositoare şi, în sfârşit, cu un rost. Îmi dădeam seama de asta din conversaţiile pe care le

purtam. Celia nu mai vorbea obsesiv despre golul din viaţa ei, ci despre/ete/e ei – o adevărată familie. La rândul lor, tinerele o îndrăgeau pe Celia, unele rugând-o, chiar, să asiste la venirea pe lume a copiilor lor. Celia s-a aflat mereu în preajma tinerelor, iar pe unele le-a şi ajutat să-şi crească copiii.

Cu toate că nicio schimbare nu s-a petrecut în viaţa ei personală, Celia era o cu totul altă femeie. Faptul că îşi ajuta semenii a dat un sens vieţii ei. În fiecare dimineaţă se trezea cu gândul că în ziua aceea avea treburi importante de făcut. Oamenii aveau încredere în ea, iar Celia îşi recăpăta încrederea în sine.

Mă simt bine atunci când vorbesc cu Celia şi când mă aflu în preajma ei.

Acum, însă, oricât de mult aş fi vrut să ne continuăm discuţiile, Celia nu mai are nevoie de terapie. *A trăi* viaţa este cu mult mai incitant decât *a vorbi* despre viaţă.

Sper ca şi dumneavoastră să *simţiţi* la fel.

În colecţia INT – eft ZONE au apărut:

SHIATSU – metodă terapeutică japoneză *de Tokujiro Namikoshi*

Shiatsu este o tehnică terapeutică japoneză, bazată pe presiuni executate cu degetele şi cu palma, pe anumite puncte ale corpului, determinate de milenara experienţă orientală. Se învaţă şi se practică uşor, atât asupra propriei persoane, cât şi asupra altora.

Shiatsu poate ajuta la:

tratarea unor boli; întărirea sănătăţii; mărirea rezistenţei la îmbolnăviri; stimularea vitalităţii organismului.

ÎNDRĂZNEŞTE SĂ-ŢI SCHIMBI VIAŢA! *de Wendy Grant*

În lumea noastră frenetică, simţim uneori că suntem depăşiţi de evenimente şi că mergem spre nicăieri, într-o periculoasă derivă. Mai grav: uităm cum să ne simţim bine şi cum să ne distrăm. Dar viaţa nu trebuie să fie cenuşie şi monotonă dacă *îndrăznim* să ne schimbăm! Cum să procedăm? Prin metodele vizualizării creative, această

cajte vă ajută să:

vă exprimaţi emoţiile; vă înfruntaţi temerile; renunţaţi la iluzii deşarte; dobândiţi succesul şi fericirea; fiţi creativ; fiţi dumneavoastră înşivă.

STRESUL TELURIC *de Jane Thumell-Read*

Uneori, când pătrundeţi într-o clădire, nu vă simţiţi în largul dumneavoastră.

Se ştie că viaţa sau munca în anumite case sau birouri vă pot afecta sănătatea.

De fapt, străzi întregi pot purta, de-a lungul timpului, povara unor boli şi stări emoţionale proaste ale locuitorilor lor. Care este factorul răspunzător de aceste fenomene stranii?

Autoarea explică modul în care acţionează energiile negative ale

Pământului, vinovate de producerea fenomenului care poartă numele de stres teluric. În anumite locuri, câmpul magnetic natural al Pământului poate fi perturbat, dând naştere acestei forme de stres, potenţial vătămătoare pentru r fiinţele umane. – Informaţiile incluse în această carte vă vor ajuta să vă protejaţi sănătatea şi bunăstarea acasă sau la serviciu, explicându-vă:

ce este stresul teluric şi cum acţionează energiile pământului asupra trupului dumneavoastră; stresul teluric şi electromagnetismul; tipuri de energie telurică; cum să detectaţi stresul teluric cu ajutorul radiesteziei şi kinesteziei; cum să corectaţi stresul teluric folosind cristale, oglinzi şi simboluri; relaţia dintre sindromul bolii de clădire şi stresul teluric; autoajutorarea şi protecţia individului.

VIZUALIZARE CREATIVĂ împreună cu copiii *de Jennifer Day* în mod firesc, oamenii gândesc tot timpul în imagini; vizualizarea este o modalitate lesne de învăţat prin care puteţi utiliza această capacitate înnăscută. Această cartâi ajută pe copii să practice şi să-şi concentreze propriul talent de imaginare, folosindu-l în mod creativ pentru abordarea problemelor cu care se confruntă în societatea de azi.

Manualul antrenant şi instructiv al lui Jennifer Day:

este simplu, distractiv şi uşor de întrebuinţat; ajută copilul la sporirea respectului de sine şi sentimentului siguranţei interioare; propune soluţii pentru unele probleme specifice copilăriei, cum sunt coşmarurile şi relaţiile dificile cu alte persoane; oferă copiilor metode de creştere a concentrării şi comunicării, precum şi a capacităţii de control al stresului;

oferă o şedinţă introductivă pas-cu-pas şi multe vizualizări cu îndrumător; este potrivit pentru folosirea în familie sau munca de grup.

REFLEXOLOGIE ŞI TERAPIE PRIN CULOARE *de Pauline Wills*

Folosirea culorii ca practică terapeutică este probabil una dintre cele mai vechi forme de tratament, ea jucând astăzi un rol din ce în ce mai important în medicina complementară.

Autoarea face o incursiune în teoriile care stau la baza terapiei prin culoare, explicând modul în care fiecare culoare a spectrului electromagnetic corespunde diferitelor frecvenţe şi vibraţii din fiecare parte a corpului uman. Aşa cum reflexologia foloseşte tehnicile de aplicare a presiunii asupra mâinilor şi picioarelor, culoarea poate fi şi ea aplicată în aceste zone pentru a consolida efectele reflexologiei şi a restabili sănătatea şi armonia. Combinarea terapiei prin culoare şi reflexologiei este adesea eficientă în cazurile bolilor cronice, în special dacă reflexologia obişnuită este prea dură.

Sunt incluse în carte metode practice de autotratament, legătura dintre anatomia subtilă a corpului uman (aura, chakrele) şi vindecare, îndrumări cu privire la meditaţie şi studii de caz.

CHAKRELE ŞI VINDECAREA ESOTERICĂ *de Ruth Berger*

O lucrare precisă şi detaliată, care cuprinde un volum mare de informaţii legate de vindecarea prin influenţarea funcţionării chakrelor – centrii energetici ai corpului subtil.

planul emoţional, planul mental, planurile superioare; stările de conştiinţă şi meditaţia; autohipnoza;

7 formule simbolice pentru vindecarea altor persoane; vindecarea telepatică – atât a atitudinilor mentale, cât şi a bolilor fizice; deschiderea chakrelor; chakrele eterice majore şi minore; vindecarea prin radiaţie; vindecarea pranică şi tratamentul chakrelor;

15 reguli pentru autovindecare;

7 experienţe legate de dezvoltarea chakrelor.

TERAPIA PRIN SUNETE *de Olivea Dewhurst-Maddock*

Acest ghid practic privind terapia cu ajutorul energiilor de vibraţie ale sunetului vă va ajuta să dobândiţi o stare de armonie a trupului şi sufletului.

Veţi afla cum să folosiţi propria voce sau muzica pentru a stimula forţa tămăduitoare a sunetului şi pentru a influenţa pulsul, respiraţia, emoţiile, fluxul şi echilibrul energetic din întreaga, dumneavoastră fiinţă.

relaxaţi-vă şi reechilibraţi-vă trupul şi mintea; meditaţi cu ajutorul sunetelor, folosind mantrele; vindecaţi-vă traumele fizice; eliberaţi-vă subconştientul şi armonizaţi emoţiile lăuntrice; acordaţi-vă ritmului vieţii; descoperiţi muzica în natură, arhitectură şi limbaj.

SHIATSU ŞI STRETCHING *de Toru Namikoshi*

Un nou sistem terapeutic, folositor atât oamenilor sănătoşi, cât şi celor bolnavi, care îmbină: shiatsu, tehnică japoneză bazată pe presiuni executate cu degeţele şi cu palma, pe anumite puncte ale corpului, cu scopul, de a îmbunătăţi sănătatea organismului şi a-i stimula vitalitatea, şi stretching, tehnică occidentală ce foloseşte exerciţii de întindere care deterrrrină flexibilizarea muşchilor şi articulaţiilor…[7]

---

7 Exemple ce demonstrează .felul îri care se pot modifica relaţiile personale

antagoniste

Exerciţii de clădire a încrederii

Vizualizare creativă

Tratamente pentru: flexibilizarea coloanei vertebrale, întreţinerea capului, abdomenului şi membrelor, prevenirea miopiei şi a cariilor dentare la copii.

Înlăturarea unor neajunsuri datorate vârstei înaintate, fortificarea inimii şi arinichilor, dureri de cap, nevralgie de trigemen, crampe musculare, dureri de stomac, paralizie facială, insomnie, astm, sciatică, lumbago, constipaţie.

REZOLVAREA CONFLICTELOR *de Wendy Grant*

Uşor de urmat şi de înţeles, *Rezolvarea conflictelor* abordează într-un mod inedit problemele nemulţumirilor cotidiene, acasă sau la & erviciu. Include:

Sugestii practice de eliberare a mâniei

Rezolvarea conflictelor conţine o mulţime de exerciţii pentru autodezvoltare, cazuri sugestive şi idei practice şi originale, care ajută la rezolvarea multora dintre problemele ce cauzează conflicte. În ziua de astăzi, constituie o carte absolut necesară.

VINDECAREA PRIN CULOARE *de Tedăndrews*

Mintea deţine multe puteri miraculoase – mult mai numeroase decât aţi visat vreodată –, iar omenirea de-abia şi-a început minunata călătorie evolutivă care ne va face să-e captăm pe toate după voinţă.

Există numeroase lucruri minunate pe care le putem face. Pe măsură ce le facem, învăţăm mai multe despre capacităţile minţii şi spiritului, care, prin exersare, vor creşte în forţă – ca şi viziunea asupra propriului potenţial mental şi spiritual.

Echilibraţi-vă chakrele cu ajutorul culorilor!

Revigoraţi-vă sănătatea!

Deschideţi-vă centrii energetici!

Determinaţi culorile terapeutice pentru mai mult de 50 de probleme fizice!

Dezvoltaţi-vă sensibilitatea psihică faţă de vibraţiile culorilor!

învăţarea modului de recunoaştere a comportamentului defensiv si a şabloanelor de gândire

NĂSCUT PENTRU SUCCES *de Colin Turner*

Te simţi frustrat pentru că nu primeşti de la viaţă ceea ce crezi că meriţi şi nu realizezi lucrurile de care te ştii capabil?

Învaţă să te cunoşti, să te înţelegi, să te accepţi pe tine însuţi

Acţionează în direcţia şi nu împotriva legilor universale – care pot fi astfel determinate să lucreze în favoarea ta

Utilizează-ţi şi dezvoltă-ţi intuiţia

Descoperă-ţi adevăratul rost în viaţă învaţă să utilizezi în folosul tău dificultăţile

Acumulând prin eforturi proprii o avere de peste 2 milioane de lire sterline.

Colin Turner înţelege succesul atât pe plan intelectual, cât şi pe plan emoţional; are o carieră internaţională de conferenţiar şi de consultant în domeniul utilizării eficiente a potenţialului personal.

TRANSFORMAREA MINŢII ŞI TRUPULUI PRIN TAO *de Huai-Chin Nan*

Mulţi oameni încep să înţeleagă că mintea şi trupul reprezintă un tot inseparabil, fiecare dintre cele două părţi influenţând-o pe cealaltă în mod intim şi de lungă durată. Lucrarea tratează în mod sistematic efectele psihofiziologice pe care le produce meditaţia, conform viziunii anticilor ce practicau ştiinţa trupului şi minţii. Veţi găsi informaţii care nu au mai fost acestoile niciodată în epoca modernă, în legătură cu efectele pe care meditaţia le are asupra oamenilor sănătoşi sau bolnavi.

Volumul de faţă este produsul unei vieţi dedicate analizării atente a unor experienţe proprii, la care se adaugă şi vastele cunoştinţe pe care autorul le are atât despre taoism, cât şi despre budism. Pentru cei care doresc să exploreze misterele profunde ale vieţii şi universului, profesorul Huai-Chin Nan este unul dintre cei mai valoroşi ghizi.

În colecţia PARANORMAL au apărut:

ŞINELE ASCUNS *de Maya Pilkington* & *The Diagram*

Group

Folosiţi acesta carte pentru a vă examina în mod obiectiv – probabil veţi fi surprins de ceea ce veţi afle. Veţi găsi o mare varietate de căi, structurate pe 4 direcţii:

n în Wn (ştir>şi pentru a descoperi personalitatea proprie şi pe cea a altora, inclusiv:

Astrologia europeană şi chinezească Determinarea temp

Determinarea temperamentului

Fizionomia

Limbajul trupului

Modul de percepţie şi de interpretare

Profilul social.

Profilul intim

FENOMENUL PSI – Spirit şi destin *de dr. Sorin Modreanu Banat*

Cartea de faţă doreşte să răspundă unor întrebări privind sufletul, fenomenul OBE, metempsihoză, levitaţia, precogniţia, retrocogniţia, telepatia, visul profetic etc., ale căror dovezi conjugate prezintă o creştere exponenţială.

Fascinanta problemă a supravieţuirii sufletului se constituie în element central inevitabil al vieţii omului şi continuă să polarizeze atenţia cititorilor.

Existenţa sufletului în viziunea filosofilor

Logica spiritului şi paranormalul

Chirurgia paranormală

Moartea clinică şi fenomenul OBE

Radiografia structurii „PSI” *

Efectul Kirlian

Cazuri de visuri profetice şi de premonâţie

Destinul sau şcoala spiritului

Karma colectivă sau destinul societăţii

EXISTĂ VIAŢĂ DUPĂ MOARTE? *de Robert Kastenbaum*

Unul dintre cei mai distinşi psihologi americani, Robert Kastenbaum, a lucrat ani de zile în domeniul cercetării fenomenelor legate de moarte. Experienţele sale, pe cât de calificate pe atât de motivate, l-au condus

pas cu pas spre cea mai vecha dintre întrebările care au frământat omenirea.

Într-o fascinantă examinare, profesorul kastenbaum îl distribuie pe cititor în rolul de jurat în timp ce el îşi asumă, pe rând, partitura avocatului apărării şi pe cea a acuzatorului, expunând argumentele pro şi contra ale ipotezei vieţii de după viaţă.

Experienţele de moarte aparentă şi decorporalizare, comunicare cu spiritele, poltergeist, reîncarnare şi crionică îl conduc implacabil spre o singură concluzie: cu cât înţelegem mai mult Universul şi pe noi înşine, cu atât devine mai evident faptul că ceea ce numim

„Moarte" s-ar putea să nu reprezinte sfârşitul vieţii.

PSIHOMETRIA – Capacitate paranormală *de Ted Andrews*

Presimţiri, viziuni şi vise, străfulgerări ale intuiţiei, senzaţia vagă a ceva iminent…

experienţele parapsihologice apar într-o diversitate de forme.

Psihometria este capacitatea de a citi „amprentele parapsihologice" de pe obiecte, oameni sau locuri, de a afla ceva despre ele. Pentru cei mai mulţi oameni, psihometria este una dintre capacităţile paranormale cel mai uşor de dezvoltat, pentru că îşi are originea în simţul tactil Acum, şi dumneavoastră vă puteţi dezvolta până la niveluri uluitoare această capacitate înnăscută.

Cu ajutorul unor findrumări progresive, veţi învăţa:

să evaluaţi oamenii prin ătirigere; să găsiţi obiecte pierdute sau dispărute; să vă dezvoltaţi reacţiile empatice şi să le controlaţi; să vă recunoaşteţi propriile intuiţii; să vă protejaţi propria senzitivitate parapsihică; să vă luaţi măsuri de precauţie în timpul implicării parapsihologice; să faceţi determinări psihometrice pentru familie şi prieteni.

CĂLĂTORII ASTRALE *de Gavin şi Yvonne Frost*

Toţi avem capacitatea de a ne separa de trupurile fizice şi de a călători în planul astral.

Ajutaţi de acest ghid practic, cu tehnici şi instrucţiuni

predate pas cu pas, veţi învăţa:

— Care este diferenţa dintre călătoria astrală şi visele obişnuite

— Cum să controlaţi şi să monitorizaţi aceste experienţe

— Să vă bucuraţi de satisfacţia maximă şi de continua cunoaştere pe care le oferă călătoria astrală din starea de somn; zona crepusculară a călătoriei astrale; călătoria astrală din starea meditativă; tărâmurile spirituale; vindecare şi ajutor prin intermediul călătoriei astrale.

DUPĂ ROSWELL *de col. Philip J. Corso şi William J. Bimes* începând cu 1947, prăbuşirea misterioasă a unui vehicul zburător neidentificat lângă

Roswell a alimentat o furtună de speculaţii şi de controverse.

Colonelul Philip J. Corso a fost membru al Consiliului Securităţii Naţionale în timpul mandatului preşedintelui Eisenhower şi şef al Direcţiei Tehnologii Străine din Departamentul cercetare-dezvoltare al Armatei Terestre S.U.A. Aducând în sprijinul spuselor sale documente secrete recent accesibile în urma Legii Libertăţii Informaţiei, colonelul

Corso dezvăluie pentru prima dată modul în care s-a ocupat personal de artefactele extraterestre de la locul accidentului şi arată rolul incredibil jucat de guvernul american în incidentul Roswell: ce anume s-a găsit, acoperirea realităţii şi modalitatea în care aceste artefacte au modificat cursul istoriei secolului al XX-lea.

În calitate de şef al Direcţiei tehnologii străine, col. Philip J. Corso a implicat artefactele extraterestre din Roswell într-un proiect care a dus la dezvoltarea:

circuitelor integrate; fibrelor optice; laserelor; fibrelor superrezistente.

şi a „însămânţat" tehnologia extraterestră în giganţii industriei americane.

FENOMENE PARAPSIHOLOGICE *de Ioan Mamulaş şi Corin Bianu*

Clarviziunea Psihometria
Telepatia Premoniţia
Retrocogniţia Radiestezia
Psihokinezia Reîncarnarea
Vindecări miraculoase
Oferte de serviciu

Teora – un serviciu deosebit. Inegalabila lume a cărţilor vă aşteaptă! Trimiteţi-ne oferta dumneavoastră pe adresa:

Editura Teora – Departamentul Resurse Umane, Calea

Moşilor nr. 211, sector 2, Bucureşti, fax: 210.38.28.

Teora – Cartea prin poşta

Peste 115.000 cititor Miunie 1999) beneficiază deja de acest sistem. Lunar, alte câteva mii de noi cititori apelează la serviciile noastre. *k*; < >

Puteţi primi la domiciliu cărţile dorite, cu plata ramburs la primirea coletului!

Tot ce aveţi de făcut este să solicitaţi, printr-o simplă scrisoare, buletinul informativ al editurii noastre, care vă va fi expediat gratuit.

Precizaţi numele şi adresa dumneavoastră. Veţi avea astfel prilejul să fiţi informat asupra titlurilor Teora disponibile şi asupra celor în curs de apariţie, pe care le veţi putea comandă!

Nu ezitaţi! Contactati-ne acum pe adresa:

J *9* B

Editura Teora – Cartea prin poştă.

CP 79 – 30, Bucureşti – *9*

sau telefonati la: 252.14.31

J *f*

Nu uitaţi! Teora vî pregăteşte pentru secolul 21

Omul trebuie să-şi aducă aminte ceea ce anticii ştiau încă de acum 2000 de ani, şi anume că fiinţa umană este un întreg cu mai multe faţete, a cărui armonie depinde de sănătatea sa emoţională, fizică şi mentală.

Dar cum să ne cultivăm şi să ne folosim aceste emoţii, adesea complexe şi confuze?

Cartea este concepută sub forma unui manual practic, începând cu teste de verificare a nivelului de conştientizare emoţională, cu exerciţii de formare a „muşchilor emoţionali” şi terminând cu modul de folosire a inteligenţei emoţionale în relaţiile afective, profesionale şi familiale.

Rolul acestei lucrări este să ne înveţe cum să comunicăm cu noi înşine, cu oamenii din jurul nostru, cum să stabilim o relaţie de comuniune cu natura şi Universul, pentru a dobândi împlinirea de sine.

— Un mod de viaţă: conştientizarea emoţională activă

— Empatia: de la inteligenţă la înţelepciune

— „Şcoala primară” a senzaţiilor

— Coeficientul emoţional în dragoste, în context familial, la serviciu

— 10 trepte pentru dobândirea inteligenţei emoţionale

I

Jeanne Segal, doctor în psihologie, are peste 30 de ani de experienţă în psihologia clinică experimentală, l-a avut drept mentori şi a lucrat cu mulţi dintre giganţii psihoterapiei, printre care Abraham Maslow şi Rolo May.

Editura Teora

PAR DEZVOLTARE INTELIGENTA EMO

Cod: 0228

Lei 30.000

4. Nu veţi mai face greşeli, veţi lua cu rapiditate decizii inspirate şi veţi acţiona prompt şi „cu cap”. Veţi căpăta *încredere*.

Ascultaţi nu doar cuvintele, ci şi sentimentele.

Ascultaţi cu toate simţurile.

8. Nu ascundeţi ceea ce simţiţi.

Sentimentele profunde sunt dătătoare de putere.

Mesajele pornite din inimă sfărâmă barierele intelectuale. i.

9. Folosiţi schimbarea ca pe un prilej de a evolua.

Pasiunea vă dă puterea de a evolua;!

Pasiunea constituie un mijloc de a adopta

schimbarea.

10. Orice aţi face, nu vă uitaţi doza de umor.

Râsul împacă raţiunea cu simţirea.

Nimic nu vă eliberează mai repede din strânsoarea raţiunii decât o porţie buna de ras. *v v*

Interzone
Omul trebuie să-și aducă aminte ceea ce anticii știau
încă de acum 2000 de ani, și anume că
ființa umană este un întreg cu mai multe fațete, a cărui armonie
depinde de sănătatea sa emoțională, fizică și mentală.
Dar cum să ne cultivăm și să ne folosim aceste emoții,
adesea complexe și confuze?
Cartea este concepută sub forma unui manual practic, începând cu teste de verificare a nivelului de conștientizare emoțională, cu exerciții de formare a „mușchilor emoționali" și terminând cu modul de folosire a inteligenței emoționale în relațiile afective, profesionale și familiale.
Rolul acestei lucrări este să ne învețe cum să comunicăm cu noi înșine, cu oamenii din jurul nostru, cum să stabilim o relație de comuniune cu natura și Universul, pentru a dobândi împlinirea de sine.
Un mod de viață: conștientizarea emoțională activă
Empatia: de la inteligență la înțelepciune
„Școala primară" a senzațiilor
Coeficientul emoțional în dragoste, în context familial, la serviciu
10 trepte pentru dobândirea inteligenței emoționale
Jeanne Segal, doctor în psihologie, are peste 30 de ani de experiență în psihologia clinică experimentală. I-a avut drept mentori și a lucrat cu mulți dintre giganții psihoterapiei, printre care Abraham Maslow și Rolo May.
ISBN 973-20-0228-X
9 789732 002285
Editura Teora
PAR DEZVOLTARE INTELIGENTA EMO
Cod: 0228
Lei 30 000